

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Шунтинская НШ-ДС

И.Н.Никифорова

Приказ № от 09.01.2025г



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
**На 2024-2025 учебный год**  
**МБОУ Шунтинская НШ-ДС**

Составлено в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Перспективное меню составлено на основе технологических карт, разработанных на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией Лапшиной В.Т., 2004 г., А.И.Здобнова, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичного- А.С.К., 2005 г.

Для детей 7-11 лет

День: 1

Понедельник

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.це	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы	н-ть Ккал	
	Обед						
1.	Огурец свежий в нарезке	60	1,2	4,0	2,7	52	70
2.	Суп - Лапша с курицей	250	32,39	9,84	152,44	827,75	2,17
3.	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	183	312
4.	Котлета домашняя	60	9,33	6,93	9,42	183	608
5.	Соус томатный	30	0,49	3,6	4,1	51,45	465
6.	Чай с сахаром	200	0,133	0,005	12,19	46,29	943
7.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
8.	Хлеб ржаной	40	4,61	0,85	1,87	128,7	123
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>54,28</b>	<b>31,1</b>	<b>224,07</b>	<b>1579,39</b>	

День: 2

Вторник

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.цен-ть Ккал	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Обед						
1	Винегрет овощной	60	0,57	4,59	3,3	57,13	90
2	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
3	Жаркое с курицей	250	18,5	25,23	26,25	406	12СД
4	Какао с молоком	200	5,72	5,76	19,21	218,98	382
5	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
6	Хлеб ржаной	40	4,61	0,85	1,87	128,7	123
7	Вафли	20	2,43	5,58	24,93	136,5	62
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>39,29</b>	<b>47,3</b>	<b>109,52</b>	<b>1162,31</b>	

День: 3

Среда

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.цен-ть Ккал	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Обед						
1	Суп картофельный с мясом курицы \ гренки	200	1,87	2,26	13,31	138	200
2	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,57	96,24	0,93	230,45	302
3	Курица тушеная в том. \ соусе	100	22,06	18,23	5,88	276,25	301
5	Компот из сухофруктов	200	0,608	0,038	19,63	76,39	349
6	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
7	Хлеб ржаной	40	4,61	0,85	1,87	128,7	123
8	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	66	
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>33,19</b>	<b>119,09</b>	<b>72,32</b>	<b>1022,99</b>	



День: 4

Четверг

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.цен-ть Ккал	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Обед						
1	Салат из кукурузы с луком на раст\масле	60	4,88	7,24	28,51	198	240
2	Борщ с мясом курицы	200	1,45	3,93	100,2	82	170
3	Макарон. Изделия с сл/маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
4	Голень запеченная	115	13,3	11,12	15,77	245,7	290
5	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	946
6	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
7	Хлеб ржаной	40	4,61	0,85	1,87	128,7	123
8							
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>33,36</b>	<b>28,73</b>	<b>203,57</b>	<b>971,65</b>	

День: 5

Пятница

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.цен-ть Ккал	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Обед						
1	Салат «Зимний»	60	1	4,14	7,04	70,19	113
2	Пельмени в бульоне	200	8,15	10,4	12,73	218,67	7022
3	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,71	304
4	Рыба тушеная в том/соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	486
5	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	503
6	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
7	Хлеб ржаной	40	4,61	0,85	1,87	128,7	123
8	Печенье	20	3,38	3,77	35,79	190,17	62
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>42,81</b>	<b>42,69</b>	<b>175,16</b>	<b>1362,24</b>	

День: 6

Понедельник

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
1	Суп куриный с макаронными изделиями	200	6,61	3,56	12,46	128,04	140
2	Плов с мясом кур	210	20,3	17	35,69	471,25	304
5	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399
6	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
7	Хлеб ржаной	40	4,61	0,85	1,87	128,7	123
8	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	15
<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>37,91</b>	<b>25,63</b>	<b>91,12</b>	<b>963,59</b>	

День: 7

Вторник

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
1	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,65	8,36	56,34	50
2	Суп - харчо	250	4,97	6,19	21,3	152,84	2,2
3	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	4,6	31,5	185	1
4	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	174
5	Соус томатный	30	0,49	3,6	4,1	51,45	465
6	Какао с молоком	200	5,72	5,76	19,21	218,98	382
7	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
8	Хлеб ржаной	40	4,61	0,85	1,87	128,7	123
9	Конфеты шоколадные	30	28,8	0	0	114	331,01
<b>Итого:</b>		<b>880</b>	<b>61,89</b>	<b>35,21</b>	<b>114,55</b>	<b>1165,01</b>	



День: 8

Среда

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.цен- ть Ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Обед						
2	Щи из свежей капусты	200	4,62	6,06	6,91	96	54-1с- 2020
3	Рис отварной	150	8,73	14,64	75	447,7	304
4	Биточки рыбные запеченные в томатном соусе	110	10,53	5,36	10,54	132,97	271
6	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	943
7	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
8	Хлеб ржаной	40	4,2	1,2	16	128,7	123
9	Зефир	30	0,3	0	24	97,8	
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>31,65</b>	<b>28,33</b>	<b>167,35</b>	<b>1067,17</b>	

День: 9

Четверг

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.цен- ть Ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Обед						
1	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
2	Рыбный суп из минтая	200	6,88	9,23	14,32	192,29	142
3	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
4	Голень куриная запеченная	120	13,3	11,12	15,77	245,7	290
5	Компот из сухофруктов	200	0,608	0,038	19,63	76,39	349
6	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
7	Хлеб ржаной	40	4,61	0,85	1,87	128,7	123
8	Биойогурт	100	2,9	2,5	4,2	53	386
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>37,35</b>	<b>32,98</b>	<b>104,57</b>	<b>1012,11</b>	

День: 10

Пятница

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.цен-ть Ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Обед						
1	Зеленый горошек	20	0,63	0,04	2,8	15	4
2	Пельмени в бульоне	200	8,15	10,4	12,73	218,67	7022
3	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	312
4	Котлета домашняя в томатном соусе	90	9,82	10,53	13,52	202,22	608
5	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	503
6	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
7	Хлеб ржаной	40	4,61	0,85	1,87	128,7	123
9	Банан	150	2,3	0,8	31,5	144	400
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>31,64</b>	<b>28,49</b>	<b>119,07</b>	<b>1002,64</b>	