

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛЕРМОНТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**



Утверждает:
Директор
МКОУ «Лермонтовская СОШ»
С.А. Ищенко
_____ 2024г.

**Перспективное десятидневное меню
Возрастная категория
С 7-11 лет и старше
Осень-Зима**

2024г.

День: первый понедельник

Сезон: осень – зима

Возрастная категория : 7 – 11 лет, с 12 и старше

Наименование блюда	№ Рец.	Выход	Приём пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:		г	9-00	г	г	г	Ккал
Каша вязкая молочная «Рисовая»	23	160/210		2,32/3,09	3,96/4,07	28,97/36,98	161/197
Хлеб пшеничный	3	40/40		3,16	0,4	19,32	93,52
Чай с Лимоном	57	200/15/7		9,02	2,28	15,42	114,66
Фрукт Яблоко	01	200		0,4	0,4	9,8	94
Масло	1	10		0,1	8,3	0,1	75
Итого:				15/15,77	15,34/15,45	73,61/81,62	538,18/574,18
				Пищевые вещества			
Наименование блюда		Выход	Приём пищи	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Обед			10-00:11-00:				
Салат витаминный с растительным маслом	07	100/100	12-00: 14-30:	1,06	5,15	12,03	99,18
Суп картофельный с макаронными изделиями	17	200/250		2,15/2,69	2,27/2,84	13,71/17,14	83,80/104,75
Гречка отварная	171	180/200		5,7/6,33	11,4/12,67	40,1/41,55	285,4/317,1
Котлета мясная	268	110/110		15,9	22,5	5,2	286,9
Соус красный основной	833	100		0,77	2,24	6,09	47,34
Хлеб пшеничный	3	40/40		3,16	0,4	9,66	93,52
Хлеб ржаной	7	40/40		3,96	0,72	1,38	108,6
Чай с сахаром	54-2	200		0,19	0,04	6,42	26,80
Итого за обед:				32,89/34,06	44,72/46,56	94,59/99,47	1031,54/1080,19
Итого:				47,89/49,83	60,06/62,01	168,20/181,09	1569,72/1654,37

День: второй вторник

Сезон: осень – зима

сВозрастная категория : 7 – 11 лет, и старше

Наименование блюда	№ Рец.	Выход	Приём пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:		г	9-00	г	г	г	Ккал
Каша манная на молоке	181	150/250		5,3/8,84	9,7/16,16	25/41,65	208/346,65
Хлеб пшеничный	3	40/40		3,16	0,4	19,32	93,52
Сыр	15	10/15		2,32/3,48	2,95/4,43	0,00/0,00	36,40/54,60
Чай с лимоном	57	200/15/7		9,02	2,28	15,42	114,66
Банан	0,2	200		3	0,4	43,60	190
Итого:		600/705		22,8/27,5	15,73/23,67	103,34/119,99	642,58/ 799,43
Наименование блюда		Выход	Приём пищи	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Обед			10-00: 11-00:				
Помидор в нарезке	54-3	60/60	12-00:14-30:	0,66	0,12	2,28	12,90
Рассольник с мясом и сметаной	94	250/300		8/9,6	7,3/8,76	20,3/24,36	178,9/214,68
Макароны отварные	202	180/200		6,3/7	10,7/11,88	40,9/45,44	285,1/321,9
Тефтели Мясные	286	60/80		8,87/11,78	9,83/12,91	11,71/14,90	171/223
Соус красный основной	833	100		0,77	2,24	6,09	47,34
Хлеб пшеничный	3	40/40		3,16	0,4	9,66	93,52
Хлеб ржаной	7	40/40		3,96	0,72	1,38	108,60
Компот из смеси сухофруктов	349	200		0,04	0,00	24,76	94,20
Итого:		930/1020		31,76/36,76	31,31/37,03	117,08/128,87	991,56/1116,14
Итого за смену:		1530/1725		54,56/64,26	47,04/60,07	220,42/248,86	1634,14/1915,57

День: четвёртый четверг

Сезон: осень – зима

Возрастная категория : 7 – 11 лет, и старше

Наименование блюда	№ Рец.	Выход	Приём пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:		г	9-00	г	г	г	Ккал
Каша ассорти Дружба	297	150/200		4,65/6,20	6,45/8,60	36,80/42,70	213,50/284,30
Хлеб пшеничный	3	40/40		3,16	0,4	9,66	93,52
Сыр	15	10/15		2,32/3,48	2,95/4,43	0,00/0,00	36,40/54,60
Фрукт Апельсин	0,3	200		1,8	0,4	16,20	72
Чай с сахаром	54-2	200		0,19	0,04	6,42	26,80
Итого:				12,12/14,83	10,24/13,87	69,08/74,98	442,22/513,22
				Пищевые вещества			
Наименование блюда		Выход	Приём пищи	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Обед			10-00: 11-00:				
Салат из белокочанной капусты	45	60/100	12-00: 14-30:	0,85/1,41	3,05/5,08	5,41/9,02	52,44/87,40
Борщ с мясом и сметаной	81	250/300		8,1/9,72	7,5/10,94	18,8/22,56	175,1/210,12
Рис отварной	54-6	200		4,81	6,41	48,59	271,40
Соус молочный	549/3	100		2,1	5,2	7	84
Рыба припущенная в молоке	358,68	75/25		13,6	7,1	3	125
Хлеб пшеничный	3	40/40		3,16	0,4	9,66	93,52
Хлеб ржаной	7	40/40		3,96	0,72	1,38	108,60
Чай с сахаром	54-2	200		0,19	0,04	6,42	26,80
Итого : за обед				36,77/38,95	30,42/35,89	100,26/107,63	936,86/1006,84
Итого:				48,89/53,78	40,66/49,76	169,34/182,61	1379,08/1520,06

День: пятый пятница

Сезон: осень – зима

Возрастная категория : 7 – 11 лет, и старше

Наименование блюда	№ Рец.	Выход	Приём пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:		г	9-00	г	г	г	Ккал
Омлет с сыром	285,61	100		12,6	13,9	1,8	181
Хлеб пшеничный	3	40/40		3,16	0,4	9,66	93,52
Кофейный напиток с молоком	379	200		3,52	3,72	25,49	145,20
Печенье	05	50/100		3,75/7,5	5,9/11,8	37,2/74,4	218/436
Масло	1	10		0,1	8,3	0,1	75
Итого:				23,04/26,79	32,22/38,12	74,25/111,45	712,72/930,72
				Пищевые вещества			
Наименование блюда		Выход	Приём пищи	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Обед			10-00: 11-00:				
Винегрет овощной	67	60/100	12-00: 14-30:	0,82/1,36	3,71/6,18	5,06/8,44	56,88/94,80
Суп лапша домашняя	151/2	200/300		2,8/4,2	2,2/3,3	11,8/17,7	76/114
Плов	304	210/260		20,3/25,38	17/21,25	35,69/44,61	377/471,25
Хлеб пшеничный	3	40/40		3,16	0,4	9,66	93,52
Хлеб ржаной	7	40/40		3,96	0,72	1,38	108,6
Булочка	424	60		2,8	5,5	18,9	136,30
Компот из смеси сухофруктов	349	200		0,04	0,00	24,76	94,20
Итого за обед;				33,80/40,9	28,53/37,35	113,11/131,31	942,5/1112,67
Итого:				56,84/67,69	60,75/75,47	187,36/ 242,76	1655,22/2043,39

День: шестой понедельник

Сезон: осень – зима

Возрастная категория : 7 – 11 лет, и старше

Наименование блюда	№ Рец.	Выход	Приём пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:		г	9-00	г	г	г	Ккал
Каша пшеничная молочная	174	160/210		4,65/6,20	6,45/8,60	36,8/42,7	213,5/284,3
Хлеб пшеничный	3	40/40		3,16	0,4	9,66	93,52
Масло порциями	22,1	10/10		0,1	8,3	0,1	75
Конфета	06	50/50		1,46	5,36	38,3	207
Кофейный напиток с молоком	61	200		3,52	3,72	25,49	145,20
Итого:				12,89/14,44	24,23/26,38	110,35/116,25	734,22/805,02
				Пищевые вещества			
Наименование блюда		Выход	Приём пищи	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Обед			10-00: 11-00:				
Салат витаминный с маслом	07	100	12-00:14-30:	1,06	5,15	12,03	99,18
Щи из свежей капусты с картофелем	88	200/250		1,40/1,75	3,91/4,89	6,79/8,49	67,80/84,75
Макароны отварные	202	180/200		6,3/7	10,71/11,88	40,9/45,44	285,1/321,9
Голень куриная в сметанном соусе	290	115		13,3	11,12	15,77	245,70
Соус красный основной	833	100		0,77	2,24	6,09	47,34
Хлеб пшеничный	3	40/40		3,16	0,4	9,66	93,52
Хлеб ржаной	7	40/40		3,96	0,72	1,38	108,6
Чай с сахаром	54-2	200		0,19	0,04	6,42	26,80
Итого :за обед				30,14/31,19	34,29/36,44	87,01/105,28	974,04/1027,79
Итого:				43,03/45,63	58,52/62,82	209,39/221,53	1708,26/1832,81

День: седьмой вторник

Сезон: осень – зима

Возрастная категория : 7 – 11 лет, и старше

Наименование блюда	№ Рец.	Выход	Приём пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:		г	9-00	г	г	г	Ккал
Суп молочный с макаронными изд.	54-19	250		6,86	5,67	22,32	167,80
Хлеб пшеничный	3	40/40		3,16	0,4	9,66	93,52
Сыр	15	10/15		2,32/3,48	2,95/4,43	0,00/0,00	36,40/54,60
Чай с сахаром	54-2	200		0,19	0,04	6,42	26,80
Фрукт Яблоко	01	200		0,8	0,8	19,6	94,00
Итого:				13,33/14,49	9,86/11,34	58	418,52/ 436,72
				Пищевые вещества			
Наименование блюда		Выход	Приём пищи	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Обед			10-00: 11-00:				
Огурцы свежие	178	100	12-00: 14-30:	0,8	0,1	2,6	14
Суп картофельный с бобовыми	102	200/250		4,39/5,49	4,22/5,28	13,06/16,33	107,8/134,75
Гречка отварная	107	180/200		5,7/6,33	11,4/12,67	40,1/41,55	285,4/317,10
Голубцы любительские	494,87	100/100		10,0	16,40	9,5	237
Хлеб пшеничный	3	40/40		3,16	0,4	9,66	93,52
Хлеб ржаной	7	40/40		3,96	0,72	1,38	108,6
Кисель	358	200		0,04	0,00	24,76	94,20
Итого:				28,05/29,78	33,24/35,57	101,06/103,18	926,52/985,17
Итого: завтрак и обед				41,38/44,27	43,10/46,91	159,06/161,18	1345,04/1421,89

День: восьмой среда

Сезон: осень – зима

Возрастная категория : 7 – 11 лет, и старше

Наименование блюда	№ Рец.	Выход	Приём пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:			9-00				
Творожная запеканка со сгущенным молоком	469	150/20		27,84	18,00	32,40	279,60
Морковь с яблоком	38	100		1,08	0,18	8,62	40,40
Хлеб пшеничный	3	40		3,16	0,4	19,32	93,52
Чай с сахаром	54-2г	200		0,19	0,04	6,42	56,80
Масло	22-1	10		0,1	8,3	0,1	75
				32,37	26,92	66,86	545,32
Итого:							
Наименование блюда		Выход	Приём пищи	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Обед			10-00: 11-00:				
Салат из свежих огурцов и помидор	15	60/100		0,59/0,98	3,69/6,15	2,24/3,73	44,52/74,20
Рассольник с мясом и сметаной	94	250	12-00:14-30:	8	7,3	20,3	178,90
Котлета мясная	268	100		15,9	22,50	5,2	286,90
Картофельное пюре	694	180/200		3,67/4,08	5,76/6,40	24,53/27,26	164,70/183
Соус красный основной	833	100		0,77	2,24	6,09	47,34
Чай с лимоном	377	200		4,51	1,14	7,71	114,66
Хлеб пшеничный	3	40		3,16	0,4	9,66	93,52
Хлеб ржаной	7	40		3,96	0,72	1,38	108,6
				40,56/41,36	43,75/46,85	77,11/81,33	1039,14/1087,12
Итого:				72,93/73,73	70,67/73,77	143,97/148,19	1584,46/1632,44

День: девятый четверг

Сезон: осень – зима

Возрастная категория : 7 – 11 лет, и старше

Наименование блюда	№ Рец.	Выход	Приём пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:			9-00				
Макароны сыром	276,60	100/150		5,7/8,55	6,2/9,3	22,7/34,05	174/261
Хлеб пшеничный	3	40		3,16	0,4	9,66	93,52
Масло порционное	21-1	10		0,1	8,3	0,1	75
Чай с лимоном	377	200		4,51	1,14	7,71	114,66
Фрукт Банан	0,2	200		3	0,4	43,6	190
Итого:				16,47/19,32	16,44/19,54	83,77/95,12	647,18/734,18
Обед			10-00: 11-00: 12-00: 14-30:	Пищевые вещества			
Наименование блюда		Выход	Приём пищи	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Зелёный горошек	1001713	25/50	12-00: 14-30:	0,63/1,26	0,04/0,07	2,8/5,6	15/30
Суп с мясными фрикадельками	104	200/20-250/25		5,83/7,29	4,56/5,70	13,59/16,99	118,8/148,5
Рыба припущенная в молоке	358,68	100		14,1	8,6	12,1	189
Рис отварной	54-6г	200/250		4,81/6,01	6,41/8,01	48,59/60,73	271,4/339,5
Соус красный основной	833	100		0,77	2,24	6,09	47,34
Компот из с/ф	349	200		0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб пшеничный	3	40		3,16	0,4	9,66	93,52
Хлеб ржаной	7	40		3,96	0,72	1,38	108,6
Итого:				33,3/36,59	22,97/25,72	118,97/137,31	937,86/1050,66
				49,77/55,91	39,41/45,26	202,74/232,43	1585,04/1784,84

День: десятый пятница

Сезон: осень – зима

Возрастная категория : 7 – 11 лет, и старше

Наименование блюда	№ Рец.	Выход	Приём пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак:			9-00				
Каша геркулесовая	4	150/200		6,12/8,16	7,38/9,84	35,6/47,8	198/264
Хлеб Пшеничный	3	40		3,16	0,4	9,66	93,52
Сыр	15	10/15		2,32/3,48	2,95/4,43	0,00/0,00	36,40/54,60
Сок	399	200		1	0,2	20,20	92
Печенье	0,7	60		6,76	7,54	71,58	380,34
				19,36/22,56	18,47/22,55	137,04/149,24	800,32/884,46
Итого:							
Наименование блюда		Выход	Приём пищи	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Обед			10-00:11-00:				
Винегрет овощной	67	60/100	12-00:14-30:	0,82/1,36	3,71/6,18	5,06/8,44	56,88/94,80
Уха с крупой	181	200,25/300,35		7,1/10,5	3,5/5,2	12,5/18,4	111/164
Гуляш из куриного филе	260	80/100		19,59/24,49	17,89/22,37	4,76/5,94	168,1/210,1
Макаронные изделия отварные	688	180/200		6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,6
Корж молочный	102	75/75		4,4	8,4	45,80	279
Кофейный напиток с молоком	379	200		3,52	3,72	25,49	145,20
Хлеб ржаной	7	40		3,16	0,4	9,66	93,52
Хлеб пшеничный	3	40		3,96	0,72	1,38	108,6
Итого:				49,17/58,75	43,76/53,01	136,38/150,37	1164,44/1319,82
Итого;				68,53/81,31	62,23/75,56	273,42/299,61	1964,76/2204,28

Сезон: осень - зима

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			г	Б	Ж	
1	Итого за смену		555,32/610,04	538,54/610,39	1885,8/2080,42	15840,15/17496,78
2	Итого за смену соотношения					