

Утверждаю:

Директор МБОУ Колушкинская СОШ

\_\_\_\_\_/А.Е.Недодаев/

М.П.



Перспективное меню  
МБОУ Колушкинская СОШ  
Весенне-летний сезон  
Завтрак 7-11 лет  
2023-2024 уч.год

«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях »

Под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А. –М.:ДеЛипринт, 2011

### Завтрак весна-лето (7-11 лет)

I неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8
Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,48	20,9/1,05	107,2/72,4
Масло сливочное	15	0,08	12,3	0,15	112,5
Зелёный горошек	60	1,86	0,12	3,9	24
Итого	715	23,28	40,04	49,44	707,83
I неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
Котлеты мясные	90	15,55	11,55	15,7	228,75
Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,48	20,9/1,05	107,2/72,4
Огурцы свежие	60	1	0,4	2,3	21
Итого	790	28,26	22,49	94,46	755,2
I неделя среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8
Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
Куры тушеные в соусе	100/100	22,4	18,23	7,03	281,25
Чай с сахаром	200	0	0	14	56

Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2, 6	1,07/0, 48	20,9/1,05	107,2/72,4
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8

Итого	860	41,57	35,2	85,61	887,9
-------	-----	-------	------	-------	-------

**1 неделя четверг**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8
Рыба, тушеная в соусе	100	13,87	7,85	6,53	150
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
Огурцы свежие	60	1	0,4	2,3	21
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2, 6	1,07/0, 48	20,9/1,05	107,2/72,4
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Итого	800	28,15	18,98	92,17	710,25

**1 неделя пятница**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
Запеканка из творога со стуженным молоком	150/20	30,93	22,89	36	310,66
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2, 6	1,07/0, 48	20,9/1,05	107,2/72,4
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Масло сливочное	15	0,08	12,3	0,15	112,5
Итого	675	42,35	42,73	97,3	831,76

2 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп - лапша домашняя	200	19,4	5,9	91,46	496,65
Плов из птицы	150	20,3	17	35,69	377
Огурцы свежие	60	1	0,4	2,3	21
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,4 8	20,9/1,05	107,2/72,4
Итого	690	46,53	25,01	179,28	1188,85
2 неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93
Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,4 8	20,9/1,05	107,2/72,4
Масло сливочное	15	0,08	12,3	0,15	112,5
Итого	715	23,37	43,68	57,56	773,03
2 неделя среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8
Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,71
Куры тушеные в соусе	100/100	22,4	18,23	7,03	281,25
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,4 8	20,9/1,05	107,2/72,4

Масло сливочное	15	0,08	12,3	0,15	112,5
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,9	100,6
Итого	855	39,32	43,05	87,09	955,46
<b>2 неделя четверг</b>					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Рассольник ленинградский	200	2,7	7,2	13,35	123,9
Рыба припущенная	100	7,65	1,01	3,18	52,5
Картофель отварной	180	3,2	5,2	22,88	151,36
Огурцы свежие	60	1	0,4	2,3	21
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,4 8	20,9/1,05	107,2/72,4
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	830	20	15,36	77,66	584,36
<b>2 неделя пятница</b>					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8
Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	28,44	19,51	17,1	357,16
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Масло сливочное	15	0,08	12,3	0,15	112,5
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,4 8	20,9/1,05	107,2/72,4
Итого	675	39,11	40,99	71,48	862,26