

Утверждаю:

Директор МБОУ Колушкинская СОШ

А.Е.Недодаев /

М.П.



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

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

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

Завтрак осень-зима (7-11 лет)

1 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
1 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
1 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
Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2, 6	1,07/0, 48	20,9/1,05	107,2/72,4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	64,2
Итого	800	28,05	22,42	91,82	690,27

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 сгущенным 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 смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	64,2
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,4 8	20,9/1,05	107,2/72,4
Итого	700	46,41	24,85	176,16	1138,45
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
2 неделя четверг					
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
Свекла отварная	100	1,43	6,09	8,36	93,9
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	870	20,65	21,05	83,72	657,26
2 неделя пятница					
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