

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с.Акша

674230 Забайкальский край Акшинский район с.Акша ул.Почтовая 27 Тел:8(30231)31809

e-mail:aksha38@bk.ru

Утверждаю:
Директор школы:
В.А.Воронецкая

**Перспективное меню питания школьников
1-4 классы 2024-25г.
МБОУ “СОШ с.Акша”**

Первый день

Завтрак						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Каша молочная (пшеничная, рисовая, манная)	200	7.51	11.72	37.05	285	177
Какао	200	3.78	0.67	26.00	125.11	382
Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0	71.66	15
Масло сливоч.	10	0.10	7.20	0.13	65.72	14
яблоко	100	0.40	0.40	9.80	32	338
хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	Пр
итого		62.35	26.69	111.62	767.49	
Обед						

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Салат из б/к капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	45
Суп с макаронными изд.	250	2.98	2.83	15.70	81.90	111
Гречка отварная	150	8.90	4.10	39.84	231.86	302
Сосиска отварная	50	4.70	7.50	0.40	87.90	243
соус	50	0.48	1.37	2.16	21.7	228
Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	86.60	389
хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр
Итого		25.71	22.88	125.46	792.08	

Второй день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	210.11	304
Котлета мясная	80	9.87	17.33	8.80	230.67	267
Соус	50	0.48	1.37	2.16	21.7	228

Кисель	200	1.36	0	29.02	121.52	517
хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр
к/и печенье	20	11.70	2.26	13.94	82.90	пр
Итого:		33.4	27.18	129.23	854.90	
Обед						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Икра кабачковая	100	1.01	4.85	5.39	69.26	73
Борщ	250	1.83	4.90	11.75	98.40	82
Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7	202
Курица отварная	50	12.31	14.81	4.1	190	288
Соус	50	0.48	1.37	2.16	21.7	228
Компот	200	11.16	0.30	47.26	196.38	349
хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр
Итого:		38.57	32.82	139.75	959.44	

Третий день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Икра кабачковая	100	1.01	4.85	5.39	69.26	73
Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7	202
Курица отварная	50	12.31	14.81	4.1	190	288
Компот из смеси сух-ов	200	11.16	0.30	47.26	196.38	349
хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр
Груши	75	0.30	0.23	7.73	34.13	338
Итого:		36.56	26.78	133.57	873.47	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Салат из свеж. огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	20
Рассольник	250	2.60	2.50	16.98	180	96

Картофельное пюре	150	3.26	9.62	18.89	181.50	128
Котлета мясная	80	9.87	17.33	8.80	230.67	267
Соус	50	0.48	1.37	2.16	21.7	228
хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр
Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	86.60	389
Итого:		24.2	37.91	107.48	953.12	

Четвертый день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Запеканка (творож., манная, пшеничная, из мак.изд.)	70	10.23	7.74	4.55	189	223
Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40	376
Хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр

Банан	75	1.13	0.38	15.75	70.88	338
Итого:		18.21	8.92	68.42	487.88	
Обед						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Салат из кукурузы	60	1.73	3.71	4.82	59.58	12
Суп гороховый с гренками	250/15	9.17	3.43	28.41	181.18	119/371
Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	210.11	304
Рыба тушеная в томате	80	12.13	2.93	1.50	80.93	229
Компот из свеж.фруктов	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342
хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр
Итого:		33.18	16.45	137.92	834.4	

Пятый день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Салат из свежих помидоров с луком репч.	100	1.11	6.18	4.62	78.56	23
Гречка отварная	150	8.90	4.10	39.84	231.86	302
Курица отварная	50	12.31	14.81	2.0	190	288
Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40	376
Хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр
Итого:		29.17	25.89	139.03	728.42	

Обед

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
--------------	-------	-------	------	----------	----------------	-------------

блюд					ценность	
Салат из свеж. огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	20
Хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр
Щи из св.кап.	250	1.765	4.95	7.903	89.75	88
Жаркое по-домашнему	230	21.92	24.08	18.26	377.47	259
Компот из свеж.фруктов	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342
Итого:		30.835	36.08	94.493	834.47	

Шестой день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Каша молочная (рис, дружба,	210	3.30	8.60	23.20	183.40	175

манная)						
Какао	200	3.78	0.67	26.00	125.11	382
Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0	71.66	15
Масло сливоч.	10	0.10	7.20	0.13	65.72	14
Хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр
к/и печенье	20	11.70	2.26	13.94	82.90	пр
Итого:		29.84	25.43	101.91	716.79	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Салат из св. помидоров и огурцов	100	0.964	6.076	3.646	70.7	24
Суп с клецками	250	3.5575	4.5925	18.7925	144.25	108
Перловка отварная	200	5.942	5.786	42.252	244.8	302
Котлета мясная	80	9.87	17.33	8.80	230.67	267
Соус	50	0.48	1.37	2.16	21.7	228
хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр
Сок виноградный	200	0.75	0.5	40.75	170.5	389

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Салат из горошка	60	1.8	3.11	3.78	50.16	10
Суп из овощей	250	2.28	2.33	11.25	75.03	99
Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7	202
Курица отварная	50	12.31	14.81	2.00	190	288
Кисель	200	1.36	0	29.02	121.52	517
хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр
Итого:		29.53	26.84	115.14	820.41	

Восьмой день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Салат из	60	1.73	3.71	4.82	59.58	12

кукурузы						
Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	210.11	304
Котлета мясная	80	9.87	17.33	8.80	230.67	267
Соус	50	0.48	1.37	2.16	21.7	228
Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40	376
Хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр
Банан	75	1.13	0.38	15.75	70.88	338
Итого:		23.73	29.01	116.31	820.94	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Салат из свежих помидоров с луком репч.	100	1.11	6.18	4.62	78.56	23
Суп крестьянский ч крупой	250	2.70	2.78	14.58	90.68	98
Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	210.11	304
Рыба тушеная в	80	12.13	2.93	1.50	80.93	229

томате						
Компот из смеси сух-ов	200	11.16	0.30	47.26	196.38	349
Хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр
Итого:		37.09	18.41	143.27	844.60	

Девятый день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Картофельное пюре	150	3.26	9.62	18.89	181.50	128
Курица отварная	50	12.31	14.81	2.00	190	288
Соус	50	0.48	1.37	2.16	21.7	228

Сок виноградный	200	0.75	0.5	40.75	170.5	389
Хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр
Яблоко	75	0.30	0.30	7.35	33.30	338
Итого:		23.42	27.40	109.79	785	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Суп рыбный	250	8.45	8.28	13.13	160.78	140
Гречка отварная	150	8.90	4.10	39.84	231.86	302
Гуляш	80	9.47	9.20	3.00	132.67	246
Компот из смеси сух-ов	200	11.16	0.30	47.26	196.38	349
Хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр
Салат из б/к капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	45
Итого:		45.63	28.76	150.39	1003.81	

Десятый день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	210.11	304
Котлета мясная	80	9.87	17.33	8.80	230.67	267
Соус	50	0.48	1.37	2.16	21.7	228
Какао	200	3.78	0.67	26.00	125.11	382
Хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр
Яблоко	75	0.30	0.30	7.35	33.30	338
Итого:		24.42	25.89	119.62	808.89	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Салат из свеж. огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	20
Хлеб	80	6.32	0.80	38.64	188	пр

Борщ	250	1.83	4.90	11.75	98.40	82
Запеканка картофельная	225	15.89	11.67	30.94	292.36	284
Компот из свеж.фруктов	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342
Итого:		24.87	23.62	111.02	758.01	