

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.Воронцовская

**Перспективное меню питания школьников
5-11 классы 2024-25г.
МБОУ «СОШ с.Акша»**

Первый день

| Завтрак | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Каша молочная (пшенная, 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 | |

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 | |

Третий день

Завтрак

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Икра кабачковая | 100 | 1.01 | 4.85 | 5.39 | 69.26 | 73 |
| Макаронны 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 | |

Четвертый день

Завтрак

| Наименование блюда | 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 | |
| | | | | | | |

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 | |
| | | | | | | |

Шестой день

Завтрак

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

Седьмой день

Завтрак

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Салат из моркови с яблоками | 100 | 0.86 | 5.22 | 7.87 | 81.90 | 59 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|
| Макароны отварные | 150 | 5.46 | 5.79 | 30.45 | 195.7 | 202 |
| 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 |
| Груша | 75 | 0.30 | 0.23 | 7.73 | 34.13 | 338 |
| Итого: | | 33.57 | 21.54 | 134.95 | 828.78 | |

Восьмой день

Завтрак

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

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 | |

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 | |