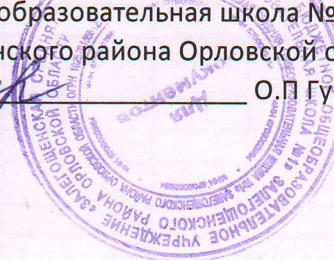


Утверждаю

Приказ № от «01» марта 2024 г.
Директор МБОУ "Залегощенская средняя
общеобразовательная школа №1»
Залегощенского района Орловской области


О.П. Гусакова



Перспективное меню
на 10 дней для питания обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Залегощенская средняя общеобразовательная школа №1»

Залегощенского района Орловской области
на зимний - весенний период 2023-2024 учебного года
(новая редакция СанПин 2.3/2.4.3590-20)

ОБЕДЫ

№ тех.карты	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	наименование блюда	7-12лет	Б	Ж	У	ккал
1	2	3	4	5	6	
	1-й день					
	обед					
246	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,98	8,4
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
363	Колбаса вар отварная	90	27	40,5		207,04
219	Гречневый гарнир с маслом	150	8,73	5,43	45	263,8
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Батон йодированный	30	2,64	0,36	15,2	46,5
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55
	Фрукт	1шт				
	Итого за обед	810	45,06	53,7	104,86	787,77
	2-й день					
	обед					
229	Овощи консервированные	60	1,8	1,9	4,2	46,72
37	Борщ из свежей капусты	250	1,9	6,66	10,81	111,11
211	Плов из отварной птицы	150	26,57	32,38	29,32	456,93
274	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19
	Батон йодированный	30	2,64	0,36	15,2	46,5
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55
	Фрукт	1шт				
	Итого за обед	720	35,35	41,57	97,91	822
	3-й день					
	обед					
247	Овощи натуральные соленные	100	0,48	0,06	1,38	13
42	Рассольник	250	5,03	11,3	32,38	149,6
163	Рыба тушеная	90	14,76	5,76	0,51	126,12
241	Картофельное пюре	200	4,25	8,07	31,05	213,93
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Батон йодированный	30	2,64	0,36	15,2	46,5
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55
	Кондитерское изделие	1шт				
	Итого за обед	900	28,8	25,82	117,77	707,49
	4-й день					
	обед					
7	Салат из квашенной капусты	60	0,96	6	2,15	66,36
47	Суп картофельный с вермишелью	250	2,83	2,86	21,76	124,09
209	Котлеты из мяса птицы	90	13,32	14,94	9,02	223,3
222	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	155	6,78	6,02	40,44	249
300	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64
	Батон йодированный	30	2,64	0,36	15,2	46,5
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55
	Фрукт	1шт				
	Итого за обед	815	27,73	30,45	109,97	802,44
	5-й день					
	обед					
246	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,98	8,4
51	Суп картофельный с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
213	Птица тушеная	90	14,13	8,46	2,97	152,1
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36
	Батон йодированный	30	2,64	0,36	15,2	46,5
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55
	Фрукт	1шт				
	Итого за обед	860	30	24,15	97,84	709,6

	6-й день					
	обед					
229	Овощи консервированные	60	1,8	1,9	4,2	46,72
63	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83
210	Гуляш из мяса птицы	100	15,1	6,4	3,3	181
224	Рисовый гарнир	150	3,88	5,08	40,27	225,18
294	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Батон йодированный	30	2,64	0,36	15,2	46,5
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55
	Фрукт	1шт				
	Итого за обед	820	26,66	20,35	98,28	713,4
	7-й день					
	обед					
7	Салат из квашенной капусты	60	0,96	6	2,15	66,36
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
214	Рагу из мяса птицы	175	15,38	19,59	18,2	308,58
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Батон йодированный	30	2,64	0,36	15,2	46,5
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55
	Итого за обед	745	27,25	35,15	91,25	760,49
	8-й день					
	обед					
366	Бутерброд с сыром	60	13,92	17,7		215,7
52	Суп молочный с вермишелью	250	6,18	7,58	23,28	185,68
144	Запеканка рисовая с творогом	160	9,08	10,63	48,79	327,15
300	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55
	Кондитерское изделие	1шт				
	Итого за обед	700	30,38	36,18	93,47	821,72
	9-й день					
	обед					
247	Овощи натуральные соленные	60	0,28	0,03	0,828	0,08
72	Суп рыбный	250	6,62	8,31	21,28	184,48
209	Биточки из мяса птицы	90	13,22	14,94	9,01	223,3
223	Гарнир из перловой крупы	150	3,02	13,11	17,06	198,32
282	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64
	Батон йодированный	30	2,64	0,36	15,2	46,5
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55
	Фрукт	1шт				
	Итого за обед	810	27,02	37,02	87,728	757,87
	10-й день					
	обед					
368	Бутерброд с в/к	70	1,42	18,44	7,49	182,31
51	Суп картофельный с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
208	Кнели из кур с рисом	100	12,78	14,51	5,91	205,32
235	Капуста тушенная	150	3,93	4,84	20,17	130,74
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36
	Батон йодированный	30	2,64	0,36	15,2	46,5
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55
	Кондитерское изделие	1шт				
	Итого за обед	830	26,16	46,36	79,36	786,01

Примечание: номера рецептур указаны в соответствии: 1.«Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений». ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им.Акад. Е.А.Вагнера. Уральский региональный центр питания. – Пермь 2008г.