

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Нельхайская СОШ
 О.В. Архинчеева

**Перспективное меню
для детей от 7 до 11 лет
на 2024-2025 учебный год**

**Препывание детей: 5-ти дневная учебная неделя
с 8 ч. 30 мин – 12 часов 55 мин**

МБОУ Нельхайская СОШ

Утвердил: должность

Директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

Директор школы		
О.В. Архинчеева		
1	9	2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая	180	8,1	9,8	38,6	275
			гор.напиток	кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	96,4
			хлеб	бутерброд с сыром	50	7,5	4,4	24,5	166,4
			фрукты	яблоко	90	0,4	0,4	9,8	44,4
1	1	Обед	итого		520	18,9	17,4	87,8	582,2
			закуска	салат из помидоров с луком	80	0,96	5	8,1	85,8
			1 блюдо	суп с макаронами	250	2,7	2,8	17,8	107,2
			2 блюдо	куры отварные	90	17,6	13,6	11,3	239,2
			гарнир	овощи тушеные в молочном соусе	150	3,7	2,9	18,9	116,5
			напиток	кисель	200	0	0	20	80
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	45	2,4	0,9	22,8	108,9
			хлеб черн.	хлеб ржаной	45	2,2	0,45	14,8	72,05
				молочный соус	40	0,9	2,1	4,5	41,3
			итого		900	30,46	27,75	118,2	850,95
			Итого за день:		1420	49,36	45,15	206	1433,15
1	2	Завтрак	гор.блюдо	оладьи со стуженкой	230	11,6	18,4	68,1	461,4
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69
			хлеб	бутерброд с маслом	70	2,4	7,3	18,2	136
			фрукты						

[illegible]

			гор.напиток	кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	96,4
			хлеб	бутерброд с сыром	60	6,8	5,3	22,8	162,1
			фрукты						
			закуска	масло порционное	15	0,16	9,9	1,2	94,54
			итого		495	17,36	24,5	63,7	540,74
1	4	Обед	закуска	винегрет	70	1,1	4,3	13,6	97,5
			1 блюдо	рассольник	250	2,1	5,1	17,1	128,7
			2 блюдо	макароны с сосиской	240	23,2	14,8	7,2	433,3
			гарнир						
			напиток	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,96
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	45	2,4	0,9	22,8	108,9
			хлеб черн.	хлеб ржаной	45	2,2	0,45	14,8	72,05
			итого		850	31,2	25,59	85,7	882,41
1	4	Итого за день:			1345	48,56	50,09	149,4	1423,15
1	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет	200	14,1	16,3	5,8	226,3
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	72,2
			хлеб	бутерброд с сыром	50	7,5	4,4	24,5	166,4
			фрукты						
			закуска	зефир	50	0,2	0,03	24	97,8
			итого		500	23,4	22,53	66,7	562,7
1	5	Обед	закуска	салат из капусты с помидорами	60	1,9	3,6	8,9	75,6
			1 блюдо	суп гороховый	250	5,1	5,1	17,5	139,7
			2 блюдо	котлета рыбная	100	12,4	11,1	10,9	199,8
			гарнир	картофель отварной	150	5,4	4,1	35,6	200,9
			напиток	кисель	200	0	0	20	80
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	45	2,4	0,9	22,8	108,9
			хлеб черн.	хлеб ржаной	45	2,2	0,45	14,8	72,05

1	5	Итого за день:	итого		850	29,4	25,25	130,5	876,95
2	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны запеченные с сыром	1350	52,8	47,78	197,2	1439,65
			гор.напиток	какао	150	9,3	15,4	36,7	322,6
			хлеб	бутерброд с маслом	200	2,6	2,7	13,8	89,9
			фрукты	яблоко	55	2,44	7,8	36,6	174,36
					90	0,4	0,4	9,8	44,4
			итого						
2	1	Обед	закуска	салат из свеклы с яблоком	495	14,74	26,3	96,9	631,26
			1 блюдо	щи из свежей капусты	80	0,9	4	6,8	66,8
			2 блюдо	картофель с тефтелей	250	2,8	3,6	10,8	86,8
			гарнир		240	15,7	9,7	27,8	266,85
			напиток	сок					
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	200	1	0	28,4	105,6
			хлеб черн.	хлеб ржаной	45	2,4	0,9	22,8	108,9
					45	2,2	0,45	14,8	72,05
			итого						
2	1	Итого за день:	итого		860	25	18,65	111,4	707
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша ячневая	1355	39,74	44,95	208,3	1338,26
			гор.напиток	кофейный напиток	150	5,1	5,3	27,6	178,5
			хлеб	бутерброд с сыром	200	2,9	2,8	14,9	96,4
			фрукты	груша	50	2,2	9	19,4	185,2
					100	0,3	0,03	10,3	42,6
			итого						
2	2	Обед	закуска	салат капустно - огуречный	500	10,5	17,13	72,2	502,7
			1 блюдо	суп крестьянский	60	0,6	2,7	6,9	54,3
			2 блюдо	макароны с котлетой	250	2,5	5,2	13,9	112,4
					240	19	15	15,3	301,3

[illegible]

[illegible]