

Утверждаю:

Директор МБОУ «Порозовская СОШ»

Г.П.Титова

приказ № 185 от 03.12.2024г



Примерное 10-дневное меню МБОУ «Порозовская СОШ»

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 7-8 лет

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность	Витамин С, мг
			Белки, гр.	Жиры, гр	Углеводы, гр.		
		7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет
ЗАВТРАК							
68/2013	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,44	4,54	17,25	132	0,7
3/2013	Бутерброд с сыром	45	6,27	4,28	15,02	124	0,42
	Хлеб пшеничный	55	4,24	0,44	27,23	129,80	0,1
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	2,61
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	16,245	9,26	74,695	447,8	3,83
ОБЕД							
13/2004	Салат из свежей капусты с перцем	60	0,80	6,04	2,76	76,71	29,34
63/2013	Суп "Пуштые шyd"	200	2,66	2,88	13,05	89,00	6,88
387/1994	Печень по-строгановски	100	14,77	12,59	3,68	187,00	17,19
209/2013	Каша гречневая вязкая на молоке	150	4,47	3,98	19,50	132,00	0
	Сок натуральный	200	1,00	0,2	20,20	92,00	30
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,1
	Йогурт в индивидуальной упаковке	150	4,35	5,25	17,00	132,00	0
	ИТОГО ОБЕД:	940	33,88	26,42	114,11	890,28	83,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,13	35,68	188,81	1338,08	87,46

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 7-8 лет

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность	Витамин С, мг
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
		7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет
ЗАВТРАК							
257/1994	Каша ячневая вязкая на молоке	200	6,88	6,90	35,5	232	0,5
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0
149/2008г	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	149,00	1,3
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,70	141,60	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	17,72	18,83	105,6	658,6	1,9
ОБЕД							
60/2008	Уха из минтая со взбитым яйцом	200	4,93	3,02	10,60	104,00	12,8
ТТК 8	Окорочка куринная отварная	100	29,50	15,25	0,13	256,00	0
ТТК 61	Рагу овощное	150	2,53	5,64	15,93	127,00	34,6
253/2013	Компот из изюма	180	0,49	0,1	19,80	81,60	0
	сок инд. упаков	200	1,00	0,2	20,20	92,00	30
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	910	44,28	24,94	104,58	842,17	77,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,00	43,77	210,18	1500,77	79,52

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (7-8 лет)

День недели: п среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность	Витамин С, мг
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
		7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет
ЗАВТРАК							
106/2008г	Запеканка из творога	200	29,02	42,12	25,92	604	0,99
3/2013	Бутерброд с сыром	45	6,27	4,28	15,02	124	0,42
	Молоко сгущенное	60	2,16	2,55	16,65	98,19	0
146/2008	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	62,00	1,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:	505	37,75	48,95	72,79	882,71	2,71
ОБЕД							
7/2008	Салат из моркови с сахаром	60	0,62	6,04	9,44	93,00	2,4
41/2008	Щи из свежей капусты с картофелем со смет	200/10	1,70	5,84	7,68	91,20	24,8
324/1994	Котлеты рыбные (из минтая)	100	12,63	0,85	15,50	142,70	0
106/2013	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,73	5,16	22,68	152,00	0,4
251/2013	Компот из свежих яблок	200	0,00	0,0	18,16	72,00	0
	Сок натуральный в индив.упаковке	200	1,00	0,2	20,20	92,00	30
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	698	23,97	18,66	121,68	777,27	57,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,72	67,61	194,47	1659,98	60,53

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (7-8 лет)

День недели: п четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность	Витамин С, мг
			Белки,гр.	Жиры,гр	Углеводы,гр.		
		7-8 лет	7-8 лет	7-8лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет
ЗАВТРАК							
119/2008	Каша вязкая "Дружба"	200	7,17	9,92	43,09	292	1,26
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0
149/2008г	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	149,00	1,3
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,70	141,60	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	18,01	21,85	113,19	718,6	2,66
ОБЕД							
3/2008	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,07	2,16	38,73	9,3
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2,04	5,99	13,84	120,16	13,46
474/97	Котлеты "Особые"	100	12,05	10,75	14,07	291,00	0
482/1994	Капуста тушеная	150	3,57	5,43	15,26	124,00	79,72
253/2013	Компот из кураги	180	0,88	0,1	17,34	73,20	0,29
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	788	24,94	26,02	100,59	828,66	102,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,95	47,87	213,78	1547,26	105,65

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (7-8 лет)

День недели: г пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
		7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет
ЗАВТРАК							
257/1994	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	8,48	9,49	36,05	266,7	1,25
264/2013	Кофейный напиток	200	3,35	2,56	13,09	89,30	0,5
3/2013	Бутерброд с сыром	45	6,27	4,28	15,02	124	0,42
	Хлеб пшеничный	55	4,24	0,44	27,23	129,80	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	22,335	16,77	91,385	609,8	2,27
ОБЕД							
	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,64	5,84	10,71	102,31	16,64
87/2008	Суфле "Рыбка золотая"	100	15,15	21,45	9,45	292,22	1,13
216/2013	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138,00	10,4
	Сок натуральный	200	1,00	0,2	20,20	92,00	30
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,1
	Йогурт в индивидуальной упаковке	150	4,35	5,25	17,00	132,00	0
	ИТОГО ОБЕД:	940	31,45	38,33	116,87	944,88	58,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,79	55,10	208,26	1554,68	60,66

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-8 лет)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
		7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет
ЗАВТРАК							
125/2008г	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	9,46	31,00	234,6	1,37
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,70	141,60	0,1
	Яйцо вареное	40	5,84	5,29	0,0	72,22	0,00
149/2008г	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	149,00	1,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	20,43	19,13	86,48	599,81	2,77
ОБЕД							
6/2004	Салат "Тазалык"	60	0,75	6,06	5,17	77,92	18,09
67/2013	Суп картофельный с рыбными фрикадельк	200	5,88	3,24	13,70	108,00	0,68
188/2013	Тефтели мясные с рисом	100	12,57	11,22	11,3	196,70	0,73
ттк 59	Макаронные изделия отварные	150	6,07	3,11	40,66	219,00	0
251/2013	Напиток лимонный	200	0,33	0,0	19,30	78,70	6,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,1
	Фрукт свежий	200	0,40	0,40	9,80	44,40	4
	йогурт в индивидуальной упаковке	150	4,35	5,25	17,00	132,00	0
	ИТОГО ОБЕД:	1120	34,64	24,64	144,95	991,09	30,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,07	43,77	231,43	1590,90	32,89

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-8 лет)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
		7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет
ЗАВТРАК							
ТТК 32	Пудинг творожно-банановый	200	31,00	16,75	25,5	376	0,9
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0
628/1994	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	56,85	0,1
	Молоко сгущенное	60	2,9	3,40	22,2	130,92	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	36,55	27,75	77,32	699,77	1
ОБЕД							
ТТК 54	Салат "Новинка"	60	1,51	12,70	4,87	139,20	13,47
62/2013	Суп картофельный с крупой	200	2,00	2,24	13,60	82,60	3,7
305/1994	Скумбрия запеченная	100	19,46	1,10	0,48	129,00	0,4
465/1994	Рис припущенный с овощами	150	3,45	5,55	35,10	225,00	0
	Сок натуральный	200	1,00	0,2	20,20	92,00	30
	Йогурт в индивидуальной упак	150	4,35	5,25	17,00	132,00	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	808	37,60	27,77	129,17	981,37	47,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,15	55,52	206,49	1681,14	48,79

день недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.		
		7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет
ЗАВТРАК							
106/2013	Каша пшеничная молочная вязкая	200	7,13	7,65	34,59	236	0,53
3/2013	Бутерброд с сыром	45	6,27	4,28	15,02	124	0,42
149/2008г	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	149,00	1,3
	Хлеб пшеничный	55	4,24	0,44	27,23	129,80	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	21,405	16,27	102,615	638,8	2,35
ОБЕД							
60/1994	Винегрет овощной	60	0,82	6,07	4,45	76,20	7,77
46/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,22	1,98	16,45	94,96	12,9
202/2013	Котлеты рубленные из птицы	100	15,80	16,43	16,83	278,80	0,88
482/1994	Капуста тушеная	150	3,57	5,43	15,26	124,00	79,72
146/2008г	Чай с лимоном	180	0,27	0,0	13,68	55,80	2,61
251/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	750	26,97	30,48	94,69	764,13	104,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,38	46,75	197,31	1402,93	106,45

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-8 лет)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
		7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет
ЗАВТРАК							
106/2013	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,97	6,88	30,24	202,70	0,53
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0
264/2013	Кофейный напиток	200	3,35	2,56	13,09	89,30	0,5
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,70	141,60	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	15,39	17,47	87,65	569,6	1,13
ОБЕД							
1/2008	Салат из свежих огурцов	60	0,42	12,03	1,64	116,22	4,8
41/2008	Щи из свежей капусты с картофелем со смет	200/10	1,70	5,84	7,68	91,20	24,8
179/2013	Гуляш из сердца	100	23,40	18,14	4,99	277,00	14,52
216/2013	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138,00	10,4
251/2013	Компот из свежих яблок	200	0,00	0,0	18,16	72,00	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	788	32,87	41,38	80,94	828,79	54,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,26	58,85	168,59	1398,39	55,87

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (7-8 лет)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
		7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет	7-8 лет
ЗАВТРАК							
106/2013	Каша гречневая молочная вязкая	200	7,13	7,65	34,59	236	0,53
	Яйцо вареное	40	5,84	5,29	0,0	72,22	0,00
149/2008г	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	149,00	1,3
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,70	141,60	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	21,36	17,32	90,07	598,82	1,93
ОБЕД							
	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	12,84	8,2
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2,04	5,99	13,84	120,16	13,46
191/2013	Голубцы "Уралочка"	120	10,11	8,79	7,93	151,00	13,36
111/2013	Каша пшеничная жидкая молочная	150	3,26	3,41	12,94	99	0,6
253/2013	Компот из кураги	200	0,97	0,1	19,30	81,30	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,1
	йогурт в индивидуальной упаковке	150	4,35	5,25	17,00	132,00	0
	ИТОГО ОБЕД:	808	25,68	24,18	101,31	730,67	36,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,04	41,50	191,38	1329,49	38,07