

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 210836777395872875291004300082627020824

Владелец: Волков Роман Алексеевич

Действителен с 02.10.2023 по 25.12.2024

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Святозерская НОШ»

_____/Волков Р.А.

«18» сентября 2023 г.

Перспективное десятидневное меню

На 2023-2024 учебный год.

Возрастная категория: 7-11 лет.

Сезон: осень-зима

Дата	Наименование мероприятия	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры	№ технологической карты
				белки	жиры	углеводы			
День 1	Завтрак	Вермишель на молоке	210	8,50	13,50	45,70	340,80	120	20
		Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	3	12
		Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209	18
		Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382	4
		Фрукт	100	0,9-28,2	0,2-0,5	6,5-23,1	44,0-103,00	-	48
		Итого:	590	59,48	30,83	143,78	958,33		
	Обед	Суп из овощей	200	33,50	2,80	77,88	451,38	99	38
		Гуляш из курицы	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246	34
		Макароны отварные	150	13,15	14,03	86,89	504,76	309	26
		Компот из кураги	200	0,80	0,05	26,17	101,85	157	56
		Хлеб	80	4,90	15,10	29,24	272,00	1	13
		Итого:	730	64,90	44,97	224,19	1512,24		
День 2	Завтрак	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	223	19
		Бутерброд с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68,00	10	42

		Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	375	2
		Фрукт	100	0,9-28,2	0,2-0,5	6,5-23,1	44,0-103,00	-	48
		Итого:	500	57,58	22,32	63,00	453,18		
	Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	0,60	0,04	4,24	18,86	82	43
		Салат из свежих овощей	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15	80
		Жаркое по-домашнему	290	13,68	20,11	41,18	414,87	81	27
		Компот из с/ф	200	0,48	0,00	25,68	98,36	349	6
		Хлеб	80	4,90	15,10	29,24	272,00	1	13
Итого:		830	20,25	38,94	102,58	848,61			
День 3	Завтрак	Каша геркулесовая	210	9,04	13,44	40,16	318,00	173	79
		Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	3	12
		Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	118,69	379	7
		Фрукт	100	0,9-28,2	0,2-0,5	6,5-23,1	44,0-103,00	-	48
		Итого:	560	53,42	29,24	143,91	934,04		
	Обед	Суп с макаронными изделиями	200	0,26	0,02	1,50	7,00	111	44
		Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	45	36
		Биточки	70	11,92	8,8	11,64	173,00	26	77
		Рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	447,70	304	2
		Компот из кураги	200	0,8	0,05	26,17	101,85	157	56
Хлеб		80	4,90	15,10	29,24	272,00	1	13	
	Итого:	760	27,46	41,63	148,96	1053,99			
День 4	Завтрак	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»	200	3,94	10,48	19,55	188,40	25	60
		Котлета рубленая куриная	120	5,55	7,83	4,67	111,54	307	67

		Бутерброд с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68,00	10	42
		Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382	4
		Итого:	550	16,39	27,81	70,08	586,92		
	Обед	Щи из свежей капусты	200	0,80	0,14	6,04	27,28	88	40
		Шницель рыбный	100	15,10	4,90	10,26	145,00	511	52
		Картофельное пюре	150	3,51	25,06	5,68	261,03	312	23
		Зеленый горошек	20	0,60	0,00	1,20	7,00	-	-
		Компот из с/ф	200	0,48	0,00	25,68	98,36	349	6
Хлеб		80	4,90	15,10	29,24	272,00	1	13	
Итого:		750	25,39	45,20	78,10	810,67			
День 5	Завтрак	Каша пшеничная	200	7,60	12,08	38,53	293,33	172	21
		Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	3	12
		Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	375	2
		Фрукт	100	0,9-28,2	0,2-0,5	6,5-23,1	44,0-103,00	-	48
		Итого:	550	49,94	25,30	121,80	793,26		
	Обед	Суп гороховый с картофелем	200	3,86	3,22	9,23	64,42	415	41
		Птица запеченная (голень)	85	19,30	16,00	0,06	221,44	290	38
		Гречка отварная	150	0,57	96,24	0,93	872,07	302	4
		Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	48
		Компот из кураги	200	0,8	0,05	26,17	101,85	157	56
Хлеб		80	4,90	15,10	29,24	272,00	1	13	
Итого:	775	30,29	134,26	70,65	1588,12				
День 6	Завтрак	Каша пшеничная	200	5,67	5,28	32,55	200,00	175	20
		Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	3	12
		Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	375	2
		Фрукт	100	0,9-28,2	0,2-0,5	6,5-23,1	44,0-103,00	-	48
		Итого:	550	48,01	18,50	116,36	699,93		

	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,80	0,14	6,04	60,14	88	40
		Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	172	35
		Макаронны отварные	150	13,15	14,02	86,89	504,76	309	26
		Компот из с/ф	200	0,48	0,0	25,68	98,36	349	6
		Хлеб	80	4,90	15,10	29,24	272,00	1	13
		Итого:	730	31,28	44,25	151,60	1132,08		
День 7	Завтрак	Вермишель на молоке	210	8,5	13,5	45,7	340,8	120	20
		Бутерброд с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68,00	10	42
		Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209	18
		Напиток кофейный с молоком	200	2,4	2,66	20,54	118,69	379	7
		Фрукт	100	0,9-28,2	0,2-0,5	6,5-23,1	44,0-103,00	-	48
		Итого:	580	45,38	25,00	97,08	790,57		
	Обед	Суп «Свекольник»	200	4,40	4,00	11,28	87,80	58	39
		Картофель отварной	155	2,65	4,17	24,08	146,00	125	24
		Котлета мясная (говядина)	95	11,70	19,10	7,70	250,10	26	286
		Компот из кураги	200	0,8	0,05	26,17	101,85	157	56
		Хлеб	80	4,90	15,10	29,24	272,00	1	13
		Итого:	730	24,45	42,42	140,89	857,75		
День 8	Завтрак	Греча отварная	150	0,57	96,24	0,93	872,07	302	4
		Гуляш куриный	80	19,59	17,89	4,76	168,10	260	83
		Бутерброд с маслом	30	1,18	3,74	7,44	68,0	10	42
		Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382	4
		Фрукт	100	0,9-28,2	0,2-0,5	6,5-23,1	44,0-103,00	-	48
		Итого:	660	55,26	124,13	74,65	1430,15		
	Обед	Суп рыбный	200	8,60	8,41	22,52	167,25	95	84
		Плов	200	18,85	15,60	18,62	428,28	265	33
		Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	45	36

		Компот из с/ф	200	0,48	0,0	25,68	98,36	349	6
		Хлеб	80	4,90	15,10	29,24	272,00	1	13
		Итого:	740	33,68	42,16	101,47	1018,33		
День 9	Завтрак	Макаронны отварные с сыром	150	14,89	10,20	63,64	392,03	204	25
		Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,51	3,93	28,88	161,00	2	11
		Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	375	2
		Фрукт	100	0,9-28,2	0,2-0,5	6,5-23,1	44,0-103,00	-	48
		Итого:	500	45,96	14,71	115,68	658,61		
	Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	0,68	1,28	3,9	36,90	96	42
		Картофельное пюре	150	3,51	25,06	5,68	261,03	312	23
		Биточки из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173,00	26	77
		Компот из кураги	200	0,8	0,05	26,17	101,85	157	56
		Хлеб	80	4,90	15,10	29,24	272,00	1	13
Итого:		700	21,81	50,29	76,63	844,78			
День 10	Завтрак	Каша манная	200	6,3	12,6	28,86	254,04	284	78
		Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	3	12
		Напиток кофейный с молоком	200	2,4	2,66	20,54	118,69	379	7
		Фрукт	100	0,9-28,2	0,2-0,5	6,5-23,1	44,0-103,00	-	48
		Итого:	550	50,68	28,4	132,61	869,48		
	Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,33	21,85	179,00	120	45
		Рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	447,70	304	2
		Котлета рубленая куриная	120	5,55	7,83	4,67	111,54	307	67
		Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	48

	Компот из с/ф	200	0,48	0	25,68	98,36	349	6
	Хлеб	80	4,90	15,10	29,24	272,00	1	13
	Итого:	810	27,20	48,52	161,46	1164,94		