

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Александровская СОШ"

_____ Е.В. Нарутдинова

Приказ № 1/31-од 02"

сентября

2024 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ
МБОУ "АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СОШ" НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составлено в соответствии с "Санитрано-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. № 32 Сан Пин 2.3/2.4.3590-20. Перспективное меню составлено на основе технологических карт, разработанных на основе Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под ред. Лапшиной В.Т., 2004 г.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория с 7 до 10 лет

БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Наименование блюда	Масса (порций)	Пищевая ценность			Калори и	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Молоко пастеризованное	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2
	ИТОГО	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2

№ рец.	Наименование блюда	Масса (порц.)	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
608	Котлеты запеченные	90	12.44	9.24	12.56	205	0.08	0.12	23		35	133.1	25.7	1.2
679	Гарнир гречневый	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18		0.02		12.98	208.5	67.5	3.95
13	Салат из свежих помидор	60	0.68	3.71	2.83	47.46	0.04	12.25			10.55	19.73	10.67	0
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28		6			6			0.4
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.068				8	26	5.6	0.36
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.3	26.1	5.7	0.6
	ИТОГО	570	25.23	18.8821	99.85	668.87	0.407	18.37	23.02	0	78.83	413.43	115.17	6.51

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ВТОРНИК

Возрастная категория с 7 до 10 лет

БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Наименование блюда	Масса (порций)	Пищевая ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Молоко пастеризованное	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2
	ИТОГО	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2

№ рец.	Наименование блюда	Масса (порц.)	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
694	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.7	0.16	21.8	30.6		44.37	103.91	33.3	1.01
301	Птица тушеная	100	22.06	18.23	5.88	276.25	0.06	0.03	53.75		68.13	166.13	25.38	1.21
208	Суп картофельный с вермиш	200	2.15	2.27	13.71	83.8	0.088	6, 6			19.68	53.32	21, 6	0.872
868	компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0		6.4	3.6	0	0.18
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.068				8	26	5.6	0.36
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.3	26.1	5.7	0.6
	ИТОГО	750	32.37	26.5821	103.5	776.91	0.425	22.91	84.35	0	152.88	379.06	69.98	4.232

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

СРЕДА

Возрастная категория с 7 до 10 лет

БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Наименование блюда	Масса (порц.)	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Молоко пастеризованное	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2
	ИТОГО	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2

№ рец.	Наименование блюда	Масса (порц.)	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
87	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	100.2	82	0.4	8.23			35.5	42.58	21	0.95
688	макароны отварные	180	6.62	5.42	26.45	202.14	0.07	0	25.5		5.83	44.6	25.14	1.33
286	Тефтели запеченные	90	11.78	12.91	14.9	223	0.07	1.13	51		57.8	141.4	28.4	1.27
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.068				8	26	5.6	0.36
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.3	26.1	5.7	0.6
869	Кисель плодово-ягодный	200	0.04	0.14	27.5	110.8	0.01	1.83			13.98	9.06	4.16	0.14
	ИТОГО	740	24.34	22.7221	203.67	775.9	0.657	11.19	76.5	0	127.41	289.74	90	4.65

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория с 7 до 10 лет

БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Наименование блюда	Масса (порц.)	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Молоко пастеризованное	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2
	ИТОГО	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2

№ рец.	Наименование блюда	Масса (порц.)	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
436	Жаркое по домашнему	150	17.21	4.67	13.72	165.63	0.13	5.61	15		19.44	210.63	41.06	2.52
45	Винегрет	60	0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15			13.92	26.98	12.45	0.51
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28		6			6			0.4
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.068				8	26	5.6	0.36
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.3	26.1	5.7	0.6
	яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	4	22	1.2	2.6	1.60	4.00	4.6	24
	ИТОГО	680	23.48	9.5021	87	502.47	4.277	17.76	15	0	55.26	293.71	69.41	28.39

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ПЯТНИЦА

Возрастная категория с 7 до 10 лет

БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Наименование блюда	Масса (порц.)	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Молоко пастеризованное	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2
	ИТОГО	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2

№ рец.	Наименование блюда	Масса (порц.)	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
304	Плов из мяса птицы	210	20.3	17	35.69	377	0.06	1.01	48		45.1	199.3	47.5	2.19
12	салат из кукурузы	60	1.73	3.71	4.82	59.58	0.06	5.58			11.2	3.4	11.72	0.4
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0.01	1.83	0	0	13.98	9.06	4.16	0.14
	Кондитерское изделие	60	0.24		39.18	150	0.3	0.3			8, 4	5, 4	4.2	1.08
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.068				8	26	5.6	0.36
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.3	26.1	5.7	0.6
	Биойогурт	150	6.3	2.7	7.2	78	0.045	0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
	ИТОГО	750	33.22	23.7321	135.51	850.54	0.582	9.62	63	0	270.58	406.36	101.38	4.92

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория с 7 до 10 лет

БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Молоко пастеризованное	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2
	ИТОГО	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
688	макароны отварные	180	6.62	5.42	26.45	202.14	0.07	0	25.5		5.83	44.6	25.14	1.33
286	Тефтели запеченные	90	11.78	12.91	14.9	223	0.07	1.13	51		57.8	141.4	28.4	1.27
868	компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0		6.4	3.6	0	0.18
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.068				8	26	5.6	0.36
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.3	26.1	5.7	0.6
	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	86	0.8	120	16	0.4	8-Mar	15-Feb	26	0.6
	ИТОГО	740	24.69	19.0521	116.93	763.3	1.057	122.21	92.5	0.4	152.33	287.7	90.84	4.34

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ВТОРНИК

Возрастная категория с 7 до 10 лет

БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Молоко пастеризованное	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2
	ИТОГО	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
436	Жаркое по домашнему	150	17.21	4.67	13.72	165.63	0.13	5.61	15		19.44	210.63	41.06	2.52
13	Салат из свежих огурцов	60	0.68	3.71	2.83	47.46	0.04	12.25			10.55	19.73	10.67	0
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0.01	1.83	0	0	13.98	9.06	4.16	0.14
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.068				8	26	5.6	0.36
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.3	26.1	5.7	0.6
	Сок натуральный фруктовый	200	0.2	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	680	22.54	8.7021	65.17	399.05	0.287	19.69	15	0	58.27	291.52	67.19	3.62

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

СРЕДА

Возрастная категория с 7 до 10 лет

БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Молоко пастеризованное	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2
	ИТОГО	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
197	Рассольник Петербургский	200	1.68	4.09	13.27	96.6	0.08	6.03			21.16	57.56	20.72	0.78
304	Плов из мяса птицы	210	20.3	17	35.69	377	0.06	1.01	48		45.1	199.3	47.5	2.19
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01		122	90	14	0.56
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.068				8	26	5.6	0.36
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.3	26.1	5.7	0.6
	Сыр порционный	10	2.32	2.94		36.4		0.07	26		88	50	3.5	0.1
	ИТОГО	690	32.27	28.0721	109.07	813.16	0.287	8.41	74.01	0	290.56	448.96	97.02	4.59

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория с 7 до 10 лет

БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Молоко пастеризованное	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2
	ИТОГО	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
245	Рыба запеченная	100	17.54	2.38	0.31	92.5	0.09	0.15	7.5		16.88	172	13	0.71
694	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.7	0.16	21.8	30.6		44.37	103.91	33.3	1.01
208	Суп картофельный с вермиш	200	2.15	2.27	13.71	83.8	0.088	6, 6			19.68	53.32	21, 6	0.872
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.068				8	26	5.6	0.36
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.3	26.1	5.7	0.6
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0.01	1.83	0	0	13.98	9.06	4.16	0.14
	Кондитерское изделие	60	0.24		39.18	150	0.3	0.3			8, 4	5, 4	4.2	1.08
	ИТОГО	810	28.25	10.7321	126.35	676.96	0.755	24.08	38.1	0	109.21	390.39	65.96	4.772

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ПЯТНИЦА

Возрастная категория с 7 до 10 лет

БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Молоко пастеризованное	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2
	ИТОГО	200	5.8	6.4	9.4	120	5.4	2.8	4.8	0	24	8	7	1.2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
679	Пелемени на мясном бульоне	200	11.12	9.17	25.58	261.25	0.18	0.28			20.88	1.87	20.88	1.87
	Кондитерское изделие	60	0.24		39.18	150	0.3	0.3			8, 4	5, 4	4.2	1.08
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	0.068				8	26	5.6	0.36
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.3	26.1	5.7	0.6
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6			0.4
	Сок натуральный фруктовый	200	0.2	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	730	16.21	9.4921	132.38	677.21	0.587	0.58	0	0	41.18	53.97	36.38	4.31