#  ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

 (ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

 **МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»**

 **ДЕНЬ:1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **7-11** | **11-17** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** |
| **ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия молочные | 200 |  | 7,25 |  | 10,71 |  | 34,02 |  | 145,20 |  |  175 |
| Чай с сахаром | 200 |  | 0,10 |  | 0,00 |  | 12,00 |  | 48,60 |  | 300 |
| Хлеб пшеничный | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 |  | 115 |
| **Итого за завтрак** | **450** |  | **11,15** |  | **11,010** |  | **70,42** |  | **311,50** |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с вермишелью |  | 200 |  | 2,20 |  | 2,30 |  | 17,40 |  | 99,30 | 47 |
| Котлеты из кур припущенные |  | 80 |  | 12,50 |  | 14,20 |  | 8,60 |  | 212,70 | 209 |
| Картофельное пюре |  | 150 |  | 3,20 |  | 6,10 |  | 23,30 |  | 160,50 | 241 |
| Соус томатный с овощами |  | 30 |  | 0,40 |  | 1,20 |  | 2,20 |  | 21,50 | 463 |
| Компот из смеси сухофруктов |  | 200 |  | 0,60 |  | 0,00 |  | 27,90 |  | 113,80 | 283 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 | 115 |
| Хлеб ржаной |  | 25 |  | 1,56 |  | 0,31 |  | 7,94 |  | 43,50 | 114 |
| **Итого за обед** |  | **730** |  | **23,77** |  | **24,41** |  | **112,04** |  | **769,00** |  |
| **ВСЕГО:** | **450** | **730** | **11,15** | **23,77** | **11,01** | **24,41** | **70,42** | **112,04** | **311,50** | **769,00** |  |

**МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»**

 **ДЕНЬ: 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **7-11** | **11-17** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** |
| **ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | 200 |  | 5,10 |  | 10,72 |  | 33,42 |  | 251,00 |  |  182 |
| Чай с сахаром | 200 |  | 0,20 |  | 0,00 |  | 14,00 |  | 48,60 |  | 300 |
| Хлеб пшеничный | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 |  | 115 |
| **Итого за завтрак** | **450** |  | **9,00** |  | **11,02** |  | **70,12** |  | **417,30** |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат овощной с горошком |  | 60 |  | 1,7 |  | 4,30 |  | 5,9 |  | 69,0 | 70 |
| Борщ с картофелем и белокачанной капустой со сметаной |  | 200 |  | 2,00 |  | 6,70 |  | 9,30 |  | 105,20 | 37 |
| Тефтели из говядины с рисом |  | 80 |  | 9,20 |  | 13,60 |  | 9,50 |  | 196,20 | 202 |
| Каша гречневая рассыпчатая |  | 150 |  | 8,70 |  | 5,40 |  | 45,00 |  | 263,80 | *219* |
| Соус томатный с овощами |  | 30 |  | 0,40 |  | 1,20 |  | 2,20 |  | 21,50 | 463 |
| Чай с сахаром |  | 200 |  | 0,10 |  | 0,00 |  | 12,00 |  | 48,60 | 300 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 | 115 |
| Хлеб ржаной |  | 25 |  | 1,56 |  | 0,31 |  | 7,94 |  | 43,50 | 114 |
| **Итого за обед** |  | **795** |  | **27,76** |  | **34,21** |  | **119,94** |  | **901,7** |  |
| **ВСЕГО:** | **450** | **795** | **9,00** | **27,76** | **11,02** | **34,21** | **70,12** | **119,94** | **417,30** | **901,7** |  |

**МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»**

 **ДЕНЬ: 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **7-11** | **11-17** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** |  |
| **ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 200 |  | 6,11 |  | 10,72 |  | 32,38 |  | 251,00 |  |  390 |
| Чай с сахаром | 200 |  | 0,10 |  | 0,00 |  | 12,00 |  | 48,60 |  |  300 |
| Хлеб пшеничный | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 |  |  115 |
| **Итого за завтрак** | **450** |  | **10,01** |  | **11,02** |  | **69,08** |  | **417,30** |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом с гренками |  | 215 |  | 3,60 |  | 3,30 |  | 21,40 |  | 129,10 | 45 |
| Рыба тушеная с овощами |  | 140 |  | 9,40 |  | 2,00 |  | 6,30 |  | 160,30 | 172 |
| Картофельное пюре |  | 150 |  | 3,20 |  | 6,10 |  | 23,30 |  | 160,50 | 241 |
| Компот из смеси сухофруктов |  | 200 |  | 0,60 |  | 0,00 |  | 27,90 |  | 113,80 | 283 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 | 115 |
| Хлеб ржаной |  | 25 |  | 1,56 |  | 0,31 |  | 7,94 |  | 43,50 | 114 |
| **Итого за обед** |  | **818** |  | **22,16** |  | **12,01** |  | **111,54** |  | **724,90** |  |
| **ВСЕГО:** | **450** | **818** | **10,01** | **22,16** | **11,02** | **12,01** | **69,08** | **111,54** | **417,30** | **724,90** |  |

**МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»**

 **ДЕНЬ: 4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **7-11** | **11-17** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** |
| **ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная | 200 |  | 9,09 |  | 12,99 |  | 35,18 |  | 295,00 |  |  182 |
| Чай с сахаром | 200 |  | 0,10 |  | 0,00 |  | 12,00 |  | 48,60 |  |  300 |
| Хлеб пшеничный | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 |  |  115 |
| **Итого за завтрак** | **450** |  | **12,99** |  | **13,29** |  | **71,88** |  | **461,30** |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной |  | 60 |  | 0,9 |  | 3,7 |  | 9,1 |  | 56,9 | 66 |
| Суп картофельный с пшеном |  | 200 |  | 2,40 |  | 3,00 |  | 13,20 |  | 92,10 | 39  |
| Курица в томатном соусе |  | 70/50 |  | 13,60 |  | 13,5 |  | 4,10 |  | 192,00 | 405 |
| Рис отварной |  | 150 |  | 3,10 |  | 4,10 |  | 32,20 |  | 180,20 | 241 |
| Чай с сахаром |  | 200 |  | 0,10 |  | 0,00 |  | 12,00 |  | 48,60 | 283 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 | 115 |
| Хлеб ржаной |  | 25 |  | 1,56 |  | 0,31 |  | 7,94 |  | 43,50 | 114 |
| **Итого за обед** |  | **805** |  | **25,06** |  | **25,81** |  | **101,14** |  | **726,40** |  |
| **ВСЕГО:** | **450** | **805** | **12,99** | **25,06** | **13,29** | **25,81** | **71,88** | **101,14** | **461,30** | **726,40** |  |

**МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»**

 **ДЕНЬ: 5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **7-11** | **11-17** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **7-11** |  |  | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** |  |
| **ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная | 200 |  | 7,82 |  | 12,83 |  | 34,27 |  | 285,00 |  |  182 |
| Чай с сахаром | 200 |  | 0,10 |  | 0,00 |  | 14,00 |  | 28,00 |  | 300 |
| Хлеб пшеничный | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,7 |  | 115 |
| **Итого за завтрак** | **450** |  | **11,72** |  | **13,13** |  | **60,97** |  | **451,30** |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп лапша домашняя |  | 200 |  | 2,00 |  | 3,90 |  | 11,10 |  | 87,50 | 45 |
| Плов из курицы |  | 180 |  | 18,80 |  | 17,2 |  | 31,20 |  | 355,00 | 64 |
| Компот из смеси сухофруктов |  | 200 |  | 0,60 |  | 0,00 |  | 27,90 |  | 113,80 | 283 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 | 115 |
| Хлеб ржаной |  | 25 |  | 1,56 |  | 0,31 |  | 7,94 |  | 43,50 | 114 |
| **Итого за обед** |  | **715** |  | **27,66** |  | **23,81** |  | **108,14** |  | **764,10** |  |
| **ВСЕГО:** | **450** | **715** | **11,72** | **27,66** | **13,13** | **23,81** | **60,97** | **108,14** | **451,30** | **764,10** |  |

**МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»**

 **ДЕНЬ: 6**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **7-11** | **11-17** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** |  |
| **ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия молочные | 200 |  | 7,25 |  | 10,71 |  | 34,02 |  | 145,20 |  |  175 |
| Чай с сахаром | 200 |  | 0,10 |  | 0,00 |  | 12,00 |  | 48,60 |  | 300 |
| Хлеб пшеничный | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 |  | 115 |
| **Итого за завтрак** | **450** |  | **11,15** |  | **11,01** |  | **70,42** |  | **311,50** |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рисом |  | 200 |  | 2,30 |  | 6,10 |  | 17,70 |  | 147,20 | 80 |
| Биточки из кур припущенные |  | 80 |  | 12,50 |  | 14,20 |  | 8,60 |  | 212,70 | 209 |
| Картофельное пюре |  | 130 |  | 2,80 |  | 5,30 |  | 20,20 |  | 139,10 | 241 |
| Соус томатный с овощами |  | 30 |  | 0,40 |  | 1,20 |  | 2,20 |  | 21,50 | 463 |
| Чай с сахаром |  | 200 |  | 0,10 |  | 0,00 |  | 12,00 |  | 48,60 | 300 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 | 115 |
| Хлеб ржаной |  | 25 |  | 1,56 |  | 0,31 |  | 7,94 |  | 41,30 | 114 |
| **Итого за обед** |  | **795** |  | **24,16** |  | **34,11** |  | **100,24** |  | **815,50** |  |
| **ВСЕГО:** | **450** | **795** | **11,15** | **24,16** | **11,010** | **34,11** | **70,42** | **100,24** | **311,50** | **815,50** |  |

**МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»**

 **ДЕНЬ: 7**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **7-11** | **11-17** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** |
| **ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | 200 |  | 5,10 |  | 10,72 |  | 33,42 |  | 251,00 |  |  182 |
| Чай с сахаром | 200 |  | 0,20 |  | 0,00 |  | 14,00 |  | 28,00 |  | 300 |
| Хлеб пшеничный | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 |  | 115 |
| **Итого за завтрак** | **450** |  | **9,00** |  | **11,02** |  | **70,12** |  | **417,30** |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат овощной с горошком |  | 60 |  | 1,7 |  | 4,30 |  | 5,9 |  | 69,0 | 70 |
| Суп картофельный с горохом |  | 200 |  | 1,90 |  | 3,10 |  | 10,90 |  | 79,00 | 45 |
| Котлета из говядины |  | 70 |  | 10,70 |  | 11,70 |  | 5,70 |  | 176,80 | *189* |
| Макароны отварные |  | 150 |  | 5,50 |  | 5,30 |  | 35,30 |  | 211,10 | *227* |
| Соус томатный с овощами |  | 30 |  | 0,40 |  | 1,20 |  | 2,20 |  | 21,50 | 463 |
| Компот из смеси сухофруктов |  | 200 |  | 0,60 |  | 0,00 |  | 27,90 |  | 113,80 | 283 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 | 115 |
| Хлеб ржаной |  | 25 |  | 1,56 |  | 0,31 |  | 7,94 |  | 43,50 | 114 |
| **Итого за обед** |  | **785** |  | **26,16** |  | **26,21** |  | **120,54** |  | **832,40** |  |
| **ВСЕГО:** | **450** | **785** | **9,00** | **26,16** | **11,02** | **26,21** | **70,12** | **120,54** | **417,30** | **832,40** |  |

**МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»**

 **ДЕНЬ: 8**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **7-11** | **11-17** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **7-11** |  |  | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** |  |
| **ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 200 |  | 6,11 |  | 10,72 |  | 32,38 |  | 251,00 |  |  390 |
| Чай с сахаром | 200 |  | 0,10 |  | 0,00 |  | 12,00 |  | 48,60 |  |  300 |
| Хлеб пшеничный | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 |  |  115 |
| **Итого за завтрак** |  **450** |  | **10,01** |  | **11,02** |  | **69,08** |  | **417,30** |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с картофелеи и белокачанной капустой со сметаной |  | 200 |  | 2,00 |  | 6,70 |  | 9,30 |  | 105,20 | 37 |
| Тефтели из говядины |  | 80 |  | 14,70 |  | 16,60 |  | 10,00 |  | 249,00 | 200 |
| Рис отварной |  | 150 |  | 3,10 |  | 4,10 |  | 32,20 |  | 180,20 | 241 |
| Соус томатный с овощами |  | 30 |  | 0,40 |  | 1,20 |  | 2,20 |  | 21,50 | 463 |
| Чай с сахаром |  | 200 |  | 0,10 |  | 0,00 |  | 12,00 |  | 48,60 | 300 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 | 115 |
| Хлеб ржаной |  | 25 |  | 1,56 |  | 0,31 |  | 7,94 |  | 43,50 | 114 |
| **Итого за обед** |  | **735** |  | **26,96** |  | **30,41** |  | **96,94** |  | **713,70** |  |
| **ВСЕГО:** |  **450** | **735** | **10,01** | **26,96** | **11,02** | **30,41** | **69,08** | **96,94** | **417,30** | **713,70** |  |

**МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»**

 **ДЕНЬ: 9**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **7-11** | **11-17** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** |  |
| **ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная | 200 |  | 9,09 |  | 12,99 |  | 35,18 |  | 295,00 |  |  182 |
| Чай с сахаром | 200 |  | 0,10 |  | 0,00 |  | 12,00 |  | 48,60 |  |  300 |
| Хлеб пшеничный | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 |  |  115 |
| **Итого за завтрак** | **450** |  | **12,99** |  | **13,29** |  | **71,88** |  | **461,30** |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский |  | 200 |  | 4,00 |  | 6,60 |  | 26,50 |  | 145,60 | 42 |
| Рыба запеченная |  | 80 |  | 13,10 |  | 5,20 |  | 6,60 |  | 125,60 | 166 |
| Картофельное пюре |  | 150 |  | 3,20 |  | 6,10 |  | 23,30 |  | 160,50 | 241 |
| Соус томатный с овощами |  | 30 |  | 0,40 |  | 1,20 |  | 2,20 |  | 21,50 | 463 |
| Компот из смеси сухофруктов |  | 200 |  | 0,60 |  | 0,00 |  | 27,90 |  | 113,80 | 283 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 | 115 |
| Хлеб ржаной |  | 25 |  | 1,56 |  | 0,31 |  | 7,94 |  | 43,50 | 114 |
| **Итого за обед** |  | **735** |  | **26,66** |  | **19,71** |  | **119,14** |  | **728,20** |  |
| **ВСЕГО:** | **450** | **735** | **12,99** | **26,66** | **13,29** | **19,71** | **71,88** | **119,14** | **461,30** | **728,20** |  |

**МБОУ «СОШ п. МАЙСКИЙ»**

 **ДЕНЬ: 10**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **7-11** | **11-17** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** | **7-11** | **11-17** |  |
| **ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная пшенная | 200 |  | 7,51 |  | 11,72 |  | 37,05 |  | 285,00 |  |  182 |
| Чай с сахаром | 200 |  | 0,10 |  | 0,00 |  | 12,00 |  | 48,60 |  |  300 |
| Хлеб пшеничный | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 |  |  115 |
| **Итого за завтрак** | **450** |  | **11,41** |  | **12,02** |  | **73,75** |  | **451,30** |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной |  | 60 |  | 0,9 |  | 3,7 |  | 9,1 |  | 56,9 | 66 |
| Свекольник |  | 200 |  | 3,20 |  | 5,60 |  | 22,00 |  | 127,60 | 43 |
| Фрикадельки из кур |  | 80 |  | 10,40 |  | 10,60 |  | 6,50 |  | 170,30 | 217 |
| Каша гречневая рассыпчатая |  | 150 |  | 8,70 |  | 5,40 |  | 45,00 |  | 263,80 | *219* |
| Соус томатный с овощами |  | 30 |  | 0,40 |  | 1,20 |  | 2,20 |  | 21,50 | 463 |
| Чай с сахаром |  | 200 |  | 0,10 |  | 0,00 |  | 12,00 |  | 48,60 | 300 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 |  | 3,80 |  | 0,30 |  | 24,70 |  | 117,70 | 115 |
| Хлеб ржаной |  | 25 |  | 1,56 |  | 0,31 |  | 7,94 |  | 43,50 | 114 |
| **Итого за обед** |  | **795** |  | **28,66** |  | **26,41** |  | **123,54** |  | **835,00** |  |
| **ВСЕГО:** | **450** | **795** | **11,41** | **28,66** | **12,02** | **26,41** | **73,75** | **123,54** | **451,30** | **835,00** |  |
| **СРЕДНЕЕ** | **450** | **756** | **10,94** | **25,41** | **11,78** | **24,48** | **69,77** | **109,15** | **411,74** | **762,56** |  |