



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы

Е.В. Сотникова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
 для питания обучающихся за родительскую плату
 МБОУ СОШ с. Маяк на 2023 – 2024 учебный год

№ рецептур	Наименование блюд	Объем порций порций		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		энергетическая ценность, ккал	
		Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет	Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет	Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет	Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет	Дети от 6 до 11 лет	Дети от 11 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День №1-завтрак											
71	Огурец свежий	60	80	0,4	0,48	0,05	0,06	1,25	1,5	7	8,4
ТК	Котлета мясная (полуфабрикат)	72	72	8,4	8,4	20,31	20,31	7,93	7,93	246,87	246,87
833	Соус красный основной	30	50	0,23	0,39	0,67	1,12	1,83	3,05	14,2	23,67
389	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	24,4	24,4	101	101
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	422	482	14,47	14,71	21,39	21,85	64,62	66,09	506,9	517,77
День №2-завтрак											
40	Салат из квашеной капусты	60	80	0,96	1,28	5,46	7,28	10,62	14,16	49,8	66,4
289	Рагу из птицы	200	250	16,11	20,14	20,46	25,58	21,03	26,29	332,57	415,71
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	520	610	22,67	27,02	26,58	33,52	108,12	116,92	716,58	816,32
День №3-завтрак											
19	Салат из морской капусты	60	80	0,26	0,34	3,06	4,08	0	0	28,41	37,88
278	Плов из отварной говядины	200	250	13,1	16,38	26,18	32,73	42,42	53,02	458,98	573,73
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83

71	Огурец свежий	60	80	0,4	0,48	0,05	0,06	1,25	1,5	7	8,4
332	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	3,92	4,7	32,84	39,4	191,67	230
179	Птица тушеная в соусе	60/30	80/50	10,98	15,86	14,58	21,06	16,58	23,95	246,97	356,73
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	560	670	22,48	28,54	19,21	26,48	127,14	141,32	779,85	929,34
	День №9-завтрак										
ТТК№1	Салат из белок. капусты,морк. и кукур.	60	80	1,38	1,84	4,32	5,76	5,46	7,28	66	88
694	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,7
374	Рыба тушеная в томатном соусе с	60/30	90/50	13,92	21,66	6,96	10,82	2,82	4,38	129,6	201,6
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	560	680	23	31,81	16,44	22,7	71,94	79,4	498,68	620,13
	День №10-завтрак										
33	Салат из свеклы	60	80	0,86	1,14	3,65	4,86	5,02	6,69	56,34	75,12
187/487	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей	180	250	6,4	9,25	8,11	11,19	6,86	8,59	125,8	171,75
492	Плов из птицы	200	250	21,38	26,72	32,78	40,97	39,1	48,87	536,94	671,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	700	860	34,24	42,71	45,2	57,68	127,45	140,62	1053,29	1252,26
	День №11-завтрак										
50	Икра кабачковая	60	80	1,2	1,6	5,4	7,2	5,1	6,8	73,2	97,6
332	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	3,92	4,7	32,84	39,4	191,67	230
462/7-11	тефтели (полуфабрикат)	50	100	8,91	17,82	12,32	24,63	6,39	12,78	170,75	341,5
833	Соус красный основной	30	50	0,23	0,39	0,67	1,12	1,83	3,05	14,2	23,67
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	350	470	20,28	30,85	22,67	38,01	75,37	91,24	587,65	830,6
	День №12-завтрак										
15	Салат из свежих помидор и огурцов	80	100	0,79	0,98	4,92	6,15	2,98	3,73	59,36	74,2
289	Рагу из птицы	200	250	16,11	20,14	20,46	25,58	21,03	26,29	332,57	415,71
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83

	Итого	540	630	22,5	26,72	26,04	32,39	100,48	106,49	726,14	824,12
	День №13-завтрак										
19	Салат из морской капусты	60	80	0,26	0,34	3,06	4,08	0	0	28,41	37,88
278	Плов из отварной говядины	200	250	13,1	16,38	26,18	32,73	42,42	53,02	458,98	573,73
377	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	16	16	65	65
123	Хлеб пшеничный	60	60	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	520	590	18	21,36	29,6	37,17	87,63	98,23	690,22	814,44
	День №14-завтрак										
71	Помидоры свежие	60	80	0,3	0,36	0,1	0,12	2,1	2,52	9,95	11,94
181	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	3,49	4,2	0	0	38,49	46,37	233,06	280,8
179	Птица тушеная в соусе	60/30	80/50	10,98	15,86	14,58	21,06	16,58	23,95	246,97	356,73
342	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	560	670	19,37	25,02	15,2	21,7	114,26	129,93	742,41	901,9
	День №15-завтрак										
51	Винегрет овощной	60	80	0,84	1,12	6,06	8,08	3,96	5,28	73,8	98,4
694	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,7
261	Печень, тушеная в соусе	50/30	75/50	16,6	25,94	9,5	14,85	9,04	14,13	189,41	295,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	595	620	26,1	36,33	21,02	29,35	109,92	120,41	734,67	893,26
	День №16-завтрак										
37	Салат из сырых овощей	80	100	0,4	0,5	2,7	3,6	1,9	2,5	33	44
181	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	3,49	4,2	0	0	38,49	46,37	233,06	280,8
402	Котлета куриная (полуфабрикат)	72	72	0,54	0,54	7,19	7,19	1,78	1,78	74,18	74,18
833	Соус красный основной	30	50	0,23	0,39	0,67	1,12	1,83	3,05	14,2	23,67
389	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	24,4	24,4	101	101
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	592	682	10,1	11,07	10,92	12,27	97,61	107,31	593,27	661,48
	День №17-завтрак										
71	Огурец свежий	60	80	0,4	0,48	0,05	0,06	1,25	1,5	7	8,4
436/11-18	Жаркое по-домашнему	200	250	16,9	21,12	38,16	47,7	19,38	24,22	490,42	613,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38

123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	520	610	22,9	27,2	38,87	48,42	97,1	102,19	831,63	955,64
	День №18-завтрак										
19	Салат из морской капусты	60	80	0,26	0,34	3,06	4,08	0	0	28,41	37,88
171.2	Каша рассыпчатая рисовая	150	180	3,49	4,19	8,03	9,63	36,44	43,73	231,98	278,37
179	Птица тушеная в соусе	60/30	80/50	10,98	15,86	14,58	21,06	16,58	23,95	246,97	356,73
ТК	Компот из ягоды	200	200	0,23	0,23	0,13	0,13	20,43	20,43	83,9	83,9
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	560	670	19,14	24,72	23,1	31,18	102,66	117,32	700,68	856,83
	День №19-завтрак										
71	Помидоры свежие	60	80	0,3	0,36	0,1	0,12	2,1	2,52	9,95	11,94
694	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,7
321	Капуста тушеная с мясом	80	120	11,3	17,04	4,1	6,1	2,8	4,2	95,8	143,7
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	28	28
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	550	660	19,3	25,71	9,36	12,34	68,56	74,46	408,83	486,17
	День №20-завтрак										
33	Салат из свеклы	60	80	0,86	1,14	3,65	4,86	5,02	6,69	56,34	75,12
332	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	3,92	4,7	32,84	39,4	191,67	230
ТК	Котлета рыбные (полуфабрикат)	78	78	8,4	8,4	20,31	20,31	7,93	7,93	246,87	246,87
833	Соус красный основной	30	50	0,23	0,39	0,67	1,12	1,83	3,05	14,2	23,67
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	80	4,44	4,44	0,36	0,36	29,21	29,21	137,83	137,83
	Итого	578	668	20,59	22,13	29,21	31,65	124,09	133,54	843,29	909,87
	Итого за 20 дней	10487	12387	408,16	521,14	452,47	593,92	1859,86	2061,03	13148,41	15702,77
	Среднее за 20 дней	524,35	619,35	20,408	26,057	22,6235	29,696	92,993	103,0515	657,4205	785,1385