

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ «Куватская СОШ»

/Парилова И.М./

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Для ЛОЛ с дневным пребыванием

МКОУ «Куватская СОШ»

на 2024 – 2025 учебный год

ДЕНЬ 1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
190	Каша манная с маслом	180	7,4	7,2	19,7	198
	Масло слив. порц.	10	0,13	7,25	0,09	66,1
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,21	14,94	64,2
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5
287	Кофейный напиток	200	3,7	1,4	16,1	81
	Итого:		16,43	16,36	76,98	525,8
	ОБЕД					
	Порционно свеж. огурцы и помидоры	40	0,6	3,8	2,9	48
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5,6	5,4	91
106	Тефтели из говядины с рисом	80	9,2	10	7,7	147
172	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	6,8	15,5	138
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	107
	Хлеб пшеничный	20	5,32	0,42	36,6	163,1
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	15,2	110
	Итого:		27,07	27,07	108,2	804,1
	ПОЛДНИК					
	Яблоко свежее	100	0,5	0	6,5	31
	Итого:		0,5	0	6,5	31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44	43,43	191,68	1360,9

ДЕНЬ 2**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет**

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
193	Каша пшенная молочная жидкая	180	8,5	2	26,3	171
	Масло слив. порц.	10	0,13	7,25	0,09	66,1
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,21	14,94	64,2
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Итого:		13,93	9,76	76,58	452,80
	ОБЕД					
	Порционно свежие помидоры	80	0,7	3,6	3,6	51
59	Суп картоф. с макар. изделиями	250	2,7	2,5	10,8	111
125	Куры отварные	75	12,9	14,8	0,2	154
138	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	17	146
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	163,1
291	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	14,7	55,4
	Итого:		27,87	27,57	107,8	787,5
	ПОЛДНИК					
	Корж молочный	60	5,9	7,9	16,9	120
	Сок вишневый	200	1,4	0	9,4	64
	Банан свежий	100	0,4	0	4,7	42
	Итого:		7,7	7,9	31	226
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,50	45,23	215,38	1466,30

ДЕНЬ 3**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет**

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
218	Омлет натуральный	100	9,2	9,25	1,75	112,5
	Масло слив. порц.	10	0,13	7,25	0,09	66,1
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,21	14,94	64,2
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	23,4	94
	Итого:		14,63	17,01	66,33	453,30
	ОБЕД					
	Порционно свежие огурцы	40	0,6	3,6	2,4	44
56	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5	11,6	97
80	Рыба тушеная в томате с овощами	80	13,2	13,6	4,7	144
176	Рис отварной	180	4,3	4,7	24,1	140
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	107
	Хлеб пшеничный	20	5,32	0,42	36,6	163,1
290	Напиток яблочный	200	0,2	0,2	12,8	92
	Итого:		27,67	27,87	117,1	787,1
	ПОЛДНИК					
	Апельсин свежий	100	0,34	0	19,6	110
			0,34	0	19,6	110
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,64	44,88	203,03	1350,40

ДЕНЬ 4**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет**

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
182	Каша гречневая молочная вязкая	180	7,9	8,1	22,1	201
	Масло слив. порц.	10	0,13	7,25	0,09	66,1
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,21	14,94	64,2
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5
286	Кофейный напиток	200	3,7	1,4	14,1	78
	Итого:		16,93	17,26	77,38	525,80
	ОБЕД					
	Порционно свеж. огурцы и помидоры	40	0,6	3,8	2,9	48
59	Суп картофельный с макарон. Изделия	250	2,7	2,5	10,8	111
96	Гуляш из отварной говядины	60	15,03	15,5	3,7	198
140	Капуста тушеная	180	3,9	4,9	11	110
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	107
	Хлеб пшеничный	20	5,32	0,42	36,6	163,1
305	Кисель из концентрата плод. Ягод	200	0	0	20	76
	Итого:		29,9	27,47	109,9	813,1
	ПОЛДНИК					
	Пряники	20	2,3	4,9	14,4	108
	Йогурт	1 шт	5	3	9	70
	Итого:		7,3	7,9	23,4	178
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,13	52,63	210,68	1516,90

ДЕНЬ 5**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет**

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
180	Каша рисовая молочная вязкая	180	9,2	7,2	26,24	121,9
	Масло слив. порц.	10	0,13	7,25	0,09	66,1
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,21	14,94	64,2
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
	Итого:		14,63	14,96	76,72	405,70
	ОБЕД					
	Порционно свежие помидоры	40	0,7	3,6	3,6	51
54	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,2	5,4	102
94	Азу	80	13	14,2	2,8	118
136	Картофель отварной с маслом	180	3,5	3,9	16,5	109
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	107
	Хлеб пшеничный	20	5,32	0,42	36,6	163,1
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	24,5	121
	Итого:		27,47	27,77	114,3	771,1
	ПОЛДНИК					
	Вафли	30	5,9	7,9	16,9	120
	Сок Яблочный	200	0,1	0	23,4	94
	Яблоко свежее	100	0,5	0	6,5	31
	Итого:		6,5	7,9	46,8	245
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,60	50,63	237,82	1421,80

ДЕНЬ 6**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет**

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
78	Суп молочный с мак. Изделиями	180	8,5	8,2	22,2	201,9
	Масло слив. порц.	10	0,13	7,25	0,09	66,1
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,21	14,94	64,2
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5
288	Какао с молоком	200	5,3	3,1	13,6	114
	Итого:		19,13	19,06	76,98	562,70
	ОБЕД					
	Порционно свежие огурцы	40	0,6	3,8	2,9	48
63	Суп гороховый и гречками	250	7,9	4,3	11,5	52
129	Котлета куринная рубленая	100	8,07	12,83	10,5	216
138	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	17	146
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	107
	Хлеб пшеничный	20	5,32	0,42	36,6	163,1
291	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	14,7	55,4
	Итого:		28,14	27,6	118,1	787,5
	ПОЛДНИК					
	Сок вишневый	100	0,1	0	23,4	94
	Банан свежий	100	0,4	0	4,7	42
	Итого:		0,5	0	28,1	136
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,77	46,66	223,18	1486,20

ДЕНЬ 7**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет**

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
195	Каша "Дружба" молочная	180	4,17	3,6	26,5	135,3
	Масло слив. порц.	10	0,13	7,25	0,09	66,1
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,21	14,94	64,2
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5
	Сок вишневый	200	0,1	0	23,4	94
	Итого:		9,60	11,36	91,08	476,10
	ОБЕД					
	Порционно свеж. огурцы и помидоры	40	0,6	3,6	2,4	44
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5,6	5,4	91
83	Котлета рыбная любительская	80	10,7	10,5	8,2	127
211	Макароны отварные	180	6,6	6,7	13,9	180
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	107
	Хлеб пшеничный	20	5,32	0,42	36,6	163,1
305	Кисель из концентрата плод. Ягод	200	0	0	20	76
	Итого:		27,27	27,17	111,4	788,1
	ПОЛДНИК					
	Сок яблочный	200	0,1	0	23,4	94
	Апельсин свежий	100	0,34	0	19,6	110
	Итого:		0,44	0	43	204
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,31	38,53	245,48	1468,20

ДЕНЬ 8**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет**

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
218	Омлет натуральный	100	9,2	9,25	1,75	112,5
	Масло слив. порц.	10	0,13	7,25	0,09	66,1
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,21	14,94	64,2
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5
282	Чай с сахаром	200	1,4	1,4	6,2	76
	Итого:		15,93	18,41	49,13	435,30
	ОБЕД					
	Порционно свежие помидоры	40	0,7	3,6	3,6	51
59	Суп картоф. с макар. изделиями	250	2,7	2,5	10,8	111
112	Плов из говядины	250	16,1	20,7	38,6	247
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	107
	Хлеб пшеничный	20	5,32	0,42	36,6	163,1
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	24,5	121
	Итого:		27,67	27,67	139	800,1
	ПОЛДНИК					
	Печенье	35	3,5	3,6	20,5	120
	Яблоко свежее	100	0,5	0	6,5	31
	Итого:		4	3,6	27	151
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,60	49,68	215,13	1386,40

ДЕНЬ 9**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет**

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
193	Каша пшенная молочная жидкая	180	8,5	2	26,3	171
	Масло слив. порц.	40	0,13	7,25	0,09	66,1
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,21	14,94	64,2
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5
286	Кофейный напиток	200	3,7	1,4	14,1	78
	Итого:		17,53	11,16	81,58	495,80
	ОБЕД					
	Порционно свежие огурцы	80	0,6	3,8	2,9	48
56	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5	11,6	97
106	Тефтели из говядины с рисом	80	9,2	10	7,7	147
140	Капуста тушеная	180	7,63	7,83	11	110
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	107
	Хлеб пшеничный	20	5,32	0,42	36,6	163,1
	Сок Вишневый	100	0,1	0	23,4	94
	Итого:		26,9	27,4	118,1	766,1
	ПОЛДНИК					
	Корж молочный	20	3,5	3,6	20,5	120
	Итого:		3,5	3,6	20,5	120
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,93	42,16	220,18	1381,90

ДЕНЬ 10

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
180	Каша рисовая молочная вязкая	180	9,2	7,2	26,24	121,9
	Масло слив. порц.	20	0,13	7,25	0,09	66,1
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,21	14,94	64,2
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	26,15	116,5
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
	Итого:		14,63	14,96	76,72	405,7
	ОБЕД					
	Порционно свеж. огурцы и помидоры	80	0,6	3,6	2,4	44
54	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,2	10,4	127,1
81	Рыба запеченая	100	11,1	11,4	2,7	128
173	Перловка отварная с маслом	180	5,4	4,7	17,2	116
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	107
	Хлеб пшеничный	20	5,32	0,42	36,6	163,1
	Сок абрикосовый	100	1	0	18	112
	Итого:		27,87	25,67	112,2	797,2
	ПОЛДНИК					
	Печенье	40	7	7,4	19,7	151
	Итого:		7	7,4	19,7	151
	Итого за день:		49,50	48,03	208,62	1353,90
	Итого за смену:		468,98	461,86	2171,18	14192,90
	Среднее значение за смену:		54,92	54,86	223,31	1576,5
	Содержание Б,Ж,У за период в % от Кк		71,30%	69,44%	72,50%	70%