

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МКОУ "Вихоревская СОШ № 2"
на 2024-2025 учебный год

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ "Вихоревская СОШ № 2"



1-4 класс

День 1

возрастная категория: 7-11 лет

№ блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Стоимость	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	ОБЕД																			
62	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,67	15,03	115,4	16,00	1,6	0,08	0,06	16,8	1,4	56,7	57,8	20,3	0,09	3,46	0,004	0,0009	0,02
212	Гуляш из курицы	70/30	14,6	16,8	2,89	221	50,00	0,92	0,03	0,1	0	0,98	122	154	22	3,06	112	0,003	0,005	0,76
293	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,65	5,37	36,68	209,7	10,00	0	0,2	0,11	0	0,05	54,8	204	136	2,56	160	0,002	0,0007	0,64
	Чай с молоком, с сахаром	180	1,27	1,13	13,31	69,83	8,00	1,11	0,03	0,01	8,37	0,1	16	17,7	12,9	0,34	2,43	0,007	0,0008	0,065
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	3,00	0	0,05	0	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,001	0,08
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	9,35	48,52	2,00	0	0,04	0	0	0	9,8	44,2	3,2	0,8	26,6	0,008	0	0,2
	Печенье чоко-пай	30	1,87	0,71	9,43	65	15,00	2,54	0	0	0	0,2	12,8	4	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08
	Итого обед на 1 чел/день:		30	28,5	110,8	846,4	104,00	6,17	0,43	0,28	25,2	2,73	284	525	203	7,52	335	0,026	0,0084	1,845

День 2

возрастная категория: 7-11 лет

№ блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Стоимость	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	ОБЕД																				
54	Рассольник Ленинградский	200	2,17	7,06	13,92	125,44	21,00	0,7	0,08	0,06	14	1,1	64	15,4	9,34	0,1	4,1	0,0042	0,0006	0,02	
80	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	9,75	4,95	3,8	145	39,00	3,7	0,05	0,05	5,8	5,7	299	162	48,5	0,9	125	0,01	0,0097	0,51	
138	Картофельное пюре	150	3,1	9,15	17,98	217,42	14,00	5,8	0,14	0,11	50	0,1	72	87	27,4	0,1	137	0,0016	0,0003	0,01	
	Сок фруктовый т/п	200	0,6	0,2	30,4	146,4	25,00	2	0,04	0,02	0	0	40	24	18	0,1	100	0,004	0	0,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	3,00	0	0,05	0	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,001	0,08	
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	9,35	48,52	2,00	0	0,04	0	0	0	9,8	44,24	3,2	0,8	26,6	0,008	0	0,2	
	Итого обед на 1 чел/день:		21,41	22,2	99,6	799,68	104,00	12,2	0,4	0,24	69,8	6,9	496	376,1	113	2,35	422	0,0298	0,0116	0,84	

День 6

возрастная категория: 7-11 лет

№ блю да	Наименование блюда	Вес блю да	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энерге тическ ая ценнос ть	Стоим ость	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	ОБЕД																			
67	Суп из овощей	200	1,83	8,98	11,65	115,84	17,00	1,3	0,07	0	13,5	1	69	19,42	17	0,1	3,72	0,002	0,0006	0,02
132	Плов из курицы	200	15,3	9,42	32,16	274,8	51,00	2	0,01	0	0	0	39	16,65	4,4	0	37,4	0,004	0	0,01
	Сок фруктовый т/п	200	0,6	0,4	32,6	136,4	25,00	0	0,05	0	0	0	12	43,5	6,5	0,4	29	0,002	0,0011	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	3,00	0	0,05	0	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,001	0,08
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	9,35	48,52	2,00	0	0,04	0	0	0	9,8	44,24	3,2	0,8	26,6	0,008	0	0,2
	Печенье овсяное	30	1,87	0,71	9,43	65	6,00	2,54	0	0	0	0,2	12,8	4	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08
	Итого обед на 1 чел/день:		25,3	20,3	119,3	757,46	104,00	5,84	0,22	0	13,5	1,2	154	171,3	39,8	1,97	128	0,018	0,0027	0,47

День 7

возрастная категория: 7-11 лет

№ блю да	Наименование блюда	Вес блю да	Белк и	Жи ры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	Стоим ось	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	ОБЕД																			
	Огурец солен.пром.произ	60	0,48	0,1	1,02	36	19,00	0,2	0,01	0,1	0	0	14	14,4	8,4	0	0,6	0,002	0	0,01
3	Биточки рыбные(минтай)	100	11,6	12	10,9	179,66	29,00	0,26	0,05	0,13	37	5,5	331	136	11,6	1,19	125	0,01	0,0098	0,772
218	Картофельное пюре	150	3,1	9,2	17,98	172,85	14,00	5,8	0,14	0,11	50	0,1	72	87	27,4	0,1	137	0,0016	0,0003	0,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0	28,81	110	5,00	2,9	0,04	0,08	0	0	20	36	20	0,04	70	0,004	0	0,003
	Хлеб пшеничный.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	3,00	0	0,05	0	0	0	12	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,001	0,08
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,3	9,35	48,52	2,00	0	0,04	0	0	0	9,8	44,24	3,2	0,8	26,6	0,008	0	0,2
	Фрукт Мандарин	140	0,5	0,3	14,4	61,25	32,00	45	0,1	0,04	0	0	20	13,75	13,8	0,37	98	0,008	0	0,03
	Итого обед на 1 чел/день:		22,2	23	106,6	725,18	104,00	54,2	0,43	0,46	87	5,6	478	374,9	90,9	2,85	486,2	0,0356	0,0111	1,105

День 8

возрастная категория: 7-11 лет

№ блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Стоимость	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
ОБЕД																				
61	Суп картофельный с крупой	200	1,18	2,17	9,69	68,6	16,00	0,6	0,01	0,04	0	0	21,4	14,8	8,22	0,07	5,1	0,003	0,0007	0,02
110	Тефтели из говядины с рисом	100	6,4	16,2	9,4	279,21	46,00	0,59	0,03	0	0,02	0	14,8	22,2	22,2	0,95	0,7	0,002	0,001	0,02
211	Макаронные изделия с маслом	150/5	5,51	4,51	26,44	201,9	7,00	0,1	0,01	0	17	0	9,4	15	0,4	0	0,8	0	0	0,01
	Сок фруктовый т/п	200	0,6	0,4	32,6	136,4	25,00	40	0,08	0,3	0	0	8	11	11	0,03	106	0,008	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	3,00	0	0,05	0	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,001	0,08
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	9,35	48,52	2,00	0	0,04	0	0	0	9,8	44,2	3,2	0,8	26,6	0,008	0	0,2
	Печенье сливочное	20	1,84	0,33	9,35	48,52	5,00	0	0,04	0	0	0	9,8	44,2	3,2	0,8	26,6	0,008	0	0,2
	Итого обед на 1 чел/день:		21,32	24,4	121	900,05	104,00	41,3	0,26	0,34	17	0	84,7	195	54,7	3	195	0,031	0,0027	0,55

День 9

возрастная категория: 7-11 лет

№ бл юд а	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	Стоим ось	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	ОБЕД																			
70	Уха рыбацкая	200	6,87	6,72	11,46	133,8	16,00	0,3	0,08	0,12	12	2,6	136	41,2	7,88	1,01	6	0	0,002	0,03
97	Жаркое по-домашнему	150/70	22,2	24,79	23,67	404,4	57,00	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0	0,001	0,08
301	Напиток из плодов шиповника	200	0,063	0,018	13,5	34	7,00	40	0,01	0,05	0	0	19,2	3,09	3,09	0,57	9,3	0,01	0	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	3,00	0	0,05	0	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0	0,001	0,08
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	9,35	48,52	2,00	0	0,04	0	0	0	9,8	44,2	3,2	0,8	26,6	0,01	0	0,2
	Фрукт Яблоко	100	0,5	0,5	12,25	118,75	19,00	11	0,04	0,03	0	0	20	13,8	11,3	2,1	148	0,01	0	0,03
	Итого обед на 1 чел/день:		35,42	32,86	94,38	856,37	104,00	51	0,27	0,23	12	2,6	208	189	38,47	5,18	247,9	0,03	0,004	0,56

День 10

возрастная категория: 7-11 лет

№ блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Стоимость	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	ОБЕД																			
56	Борщ с капусты и картофелем	200	2	9,01	13,1	109,64	16,00	0,5	0,05	0	14	0,8	51	24	3	0,1	4,8	0,004	0,0005	0,02
129	Котлеты из курицы	100	14,12	15,07	13,2	211,66	48,00	0,1	0,01	0	17	0	9,4	15	0,4	0	0,8	0	0	0,01
293	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,65	5,37	36,7	199,95	10,00	2	0,01	0	0	0	39	17	4,4	0	37	0,004	0	0,01
286	Кофейный напиток на молоке	180	2,84	2,41	18,8	80,54	13,00	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,08
	Хлеб пшеничный.	50	3,95	0,5	24,2	116,9	3,00	0	0,05	0	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,001	0,08
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	9,35	48,52	2,00	0	0,04	0	0	0	9,8	44,2	3,2	0,8	26,6	0,008	0	0,2
	Пряник	40	1,97	0,7	8,43	95	12,00	2,6	0,21	0,03	31	0,8	132	187	24	1,6	127	0,0202	0,0026	0,4
	Итого обед на 1 чел./день:		30,37	33,39	124	862,21	104,00	5,2	0,42	0,06	62	1,6	264	374	48	3,2	254	0,0404	0,0052	0,8