

Руководитель учреждения \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
Л.М. Муратова  
(расшифровка подписи)  
09 2024.



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа – интернат №5 г. Нижнеудинск»

Перспективное меню

10-дневное

Категория довольствующихся: Обучающиеся 1-4 классов возрастной группы 7-11 лет (одноразовое питание – горячий обед)

<b>Первый день</b>						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
65	Бутерброд с сыром (35/21/5)	60	5,3	7,4	8,5	106
94	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103
330	Плов из говядины	200	10,14	6,43	28,65	187
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	17,5	3	0,8	18	90
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
<b>всего за день</b>		<b>855,5</b>	<b>28,62</b>	<b>23,33</b>	<b>125</b>	<b>693</b>

<b>второй день</b>						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
115	Суп картофельный с клецками с курицей	250	5,8	8	12,8	158
47	Винегрет овощной	60	2	8	14,67	125

256	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
326	Бефстроганов	100	5,6	12,4	5,3	95
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
<b>всего за день</b>		<b>970,50</b>	<b>28,34</b>	<b>38,30</b>	<b>139,47</b>	<b>905,00</b>

третий день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
1	Салат из капусты белокочанной	60	5,4	7,53	6,31	119
109	Суп-харчо	250	7,3	6,8	12,5	162
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
ТТК № 1	Голень куриная запеченая	120	1,35	8,21	6,01	142
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74

п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
<b>всего за день</b>		<b>990,50</b>	<b>25,21</b>	<b>32,62</b>	<b>98,11</b>	<b>819,00</b>

<b>четвёртый день</b>						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
122	Суп с рыбными консервами	250	5,3	8,8	20,5	129
47	Винегрет овощной	60	2	8	14,67	125
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
349	Тефтели из мяса говядины п/ф в молочном соусе	100	3	0,79	4,25	169
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
<b>всего за день</b>		<b>970,50</b>	<b>24,36</b>	<b>27,02</b>	<b>118,73</b>	<b>855,00</b>

<b>пятый день</b>					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)

		(грамм)	белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
2	Салат витаминный	60	4,5	7,3	6,3	120
110	Солянка сборная мясная (с ветчиной)	250	2,8	7,1	11,5	132
256	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
<b>всего за день</b>		<b>870,50</b>	<b>27,84</b>	<b>27,90</b>	<b>114,20</b>	<b>891,00</b>

#### Шестой день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,6	6,5	30,2	174
14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
385	Рис отварной рассыпчатый	180	5,02	7,24	51,8	150
367	Птица (курица) в соусе с томатом	100	5,42	5,5	3,1	216
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95

п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
<b>всего за день</b>		<b>1010,50</b>	<b>28,52</b>	<b>20,94</b>	<b>154,75</b>	<b>869,00</b>

<b>седьмой день</b>						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
65	Бутерброд с сыром (35/21/5)	60	5,3	7,4	8,5	106
113	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
327	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	17,5	3	0,8	18	90
<b>всего за день</b>		<b>835,50</b>	<b>39,36</b>	<b>30,07</b>	<b>108,29</b>	<b>705,00</b>

<b>восьмой день</b>					
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)

		(грамм)	белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
98	Свекольник	250	5,4	4	18,2	150
45	Салат сельдь с картофелем	60	2	6,7	8,83	104
380	Капуста тушеная	180	1,22	6,86	16,135	150
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
494	Компот плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,2	12,24	91
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
<b>всего за день</b>		<b>870,50</b>	<b>21,55</b>	<b>22,86</b>	<b>88,81</b>	<b>828,00</b>

**девятый день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
100	Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5	7	12	150
14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	2,59	5,19	6,01	142
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63

п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
<b>всего за день</b>		<b>1030,50</b>	<b>19,95</b>	<b>22,17</b>	<b>91,20</b>	<b>696,00</b>

**десятый день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
103	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	9	7	17	130
65	Бутерброд с сыром (35/21/5)	60	5,3	7,4	8,5	106
207	Каша перловая рассыпчатая	180	2,94	6,5	40,98	248
422	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,86	17
ТТК № 1	Голень куриная запеченая	120	1,35	8,21	6,01	142
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	17,5	3	0,8	18	90
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
<b>всего за день</b>		<b>985,50</b>	<b>25,75</b>	<b>31,29</b>	<b>133,95</b>	<b>964,00</b>

<b>Итого за 10 дней</b>			<b>269,50</b>	<b>276,50</b>	<b>1 172,51</b>	<b>8 225,00</b>
	<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>