

Утверждаю
Директор МБОУ
«СОШ №4 с. Даниловка»
 Спирина Т.А.
«01» сентября 2024года

Перспективное меню
МБОУ «СОШ №4 с. Даниловка»
возрастная категория от 7 до 11 лет

День 1

№ рецептуры	Название блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
54-3з-2020	Овощи в нарезке(помидор) ***	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	2.6	5.7	11.6	116.1
54-4с2020	Картофель отварной в молоке	150	2.5	7.5	26.5	173,7
54 16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	1.5	0,8	0,9	12.5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.5	0.3	19,4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0,5	29,5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
	Итого за Обед	780	23.1	24,1	105,1	721.3

День 2

№ рецептуры	Название блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
54-11з-2020	Салат с моркови с яблоками****	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.7	5.7	10,1	110,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	1.9	4.8	36.4	203,4
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	11.8	6,6	6.1	112.3
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1.5	1.9	23.8
54-31хн-2020	Компот из клубники	200	0,1	0	72	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за обед	820	24,3	25.60	105,5	745,4

День 3

№ рецептуры	Название блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	7,3	30,5	187,1
23,754-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	80	6,65	14,5	12,5	187,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	780	24,65	25,7	119,5	768,3

День 4

№ рецептуры	Название блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
54-3з-2020	Овощи в нарезке(помидор)**	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-8с-2020	Суп гороховый	200	3,7	5.6	16.3	133.1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,5	13,05	19.8	139,4
54 23м-2020	Биточек из курицы	75	9,3	5,2	10	126,5
54-2соус-2020	Соус белый молочный	20	0,5	0,8	0,9	12.5
54-3хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0,5	29,5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0.4	11,7	59,8
	Итого за Обед	800	25.1	25,65	110,3	705,7

День 5

№ рецептуры	Название блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	6,5	12,4	1,9	167,4
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	780	24,3	24	93,5	708,9

День 6

№ рецептуры	Название блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью ****	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за обед	705	25,4	27,1	93,4	718

День 7

№ рецептуры	Название блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
54-2х-2020	Овощи в нарезке (огурцы) **	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,7	14,45	10,8	115,6
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	3,5	5,5	26,5	173,7
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	10,3	3,2	10	126,5
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед	795	23,8	25,65	110	720,9

День 8

№ рецептуры	Название блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с-2020	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г-2020	Горошница	150	2,55	4,95	33,8	204,8
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за обед	750	25,95	26,65	91,8	725,8

День 9

№ рецептуры	Название блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	7,8	6,7	14,4	125,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м-2020	Печень говяжья по - строгановски	80	6,8	12,7	5,3	189,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за обед	760	24,1	25,7	93,8	706

День 10

№ рецептуры	Название блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	4,7	14,4	5,4	152,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед	800	23,1	26,7	103,8	729,4