



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы Савватеев Б.В.

2024-2025 уч.г.

Перспективное двухнедельное меню школьной столовой МБОУ Яснинская СОШ № 1

Начальная школа (1-4 класс)

Школа

МБОУ Ясинская СОШ №1

День

1

Начальная школа

	Наименование блюда	№ технологической	Выход 7-11 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
Завтрак	<i>Каша вязкая молочная овсяная</i>	<i>4</i>	<i>200</i>	<i>294,2</i>	<i>8,3</i>	<i>12,6</i>	<i>36,8</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<i>3</i>	<i>200</i>	<i>141,36</i>	<i>3,35</i>	<i>3,52</i>	<i>20,13</i>
	<i>Конфета шоколадная</i>	<i>Пром</i>	<i>15</i>	<i>86,5</i>	<i>1,7</i>	<i>10,4</i>	<i>74,2</i>
	<i>Сыр порциями</i>	<i>2</i>	<i>15</i>	<i>27,55</i>	<i>1,23</i>	<i>1,32</i>	<i>0</i>
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	<i>200102</i>	<i>30</i>	<i>57,9</i>	<i>2,3</i>	<i>0,3</i>	<i>11,5</i>
	<i>Фрукт яблоко</i>	<i>62</i>	<i>100</i>	<i>47</i>	<i>0</i>	<i>0,4</i>	<i>10,13</i>
		<i>Итого масса порций:</i>		<i>560</i>			
			<i>Итого каллорий:</i>	<i>654,51</i>			

Школа

МБОУ Ясинская СОШ №1

День

2

Начальная школа

	Наименование блюда	№ технологической	Выход 7-11 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	55	150	255,33	6,68	4,61	4,83
	Гуляш из куриного филе	11	80 60	168,1	19,59	17,89	4,76
	Хлеб в ассортименте	200102	30	57,9	2,3	0,3	11,5
	Огурец свежий	52	100	11	0,72	0,09	2,9
	Пряник	Пром.	25	118	3,84	3,06	48,75
	Сок натуральный		200	76	1	0	18,2
	Итого масса порций:			585			
Итого калорий:				686,33			

Школа

МБОУ Яснинская СОШ №1

День

3

Начальная школа

	Наименование блюда	№ технологической	Выход 7-11 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
Завтрак	<i>Каша манная</i>	<i>28</i>	<i>200</i>	<i>208</i>	<i>5,3</i>	<i>9,7</i>	<i>25</i>
	<i>Сыр порциями</i>	<i>2</i>	<i>15</i>	<i>27,55</i>	<i>1,23</i>	<i>1,32</i>	<i>0</i>
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	<i>200102</i>	<i>30</i>	<i>57,9</i>	<i>2,3</i>	<i>0,3</i>	<i>11,5</i>
	<i>Печенье</i>	<i>Пром.</i>	<i>20</i>	<i>97,5</i>	<i>0,84</i>	<i>0,99</i>	<i>23,19</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>22</i>	<i>200</i>	<i>56,85</i>	<i>0,08</i>	<i>0,01</i>	<i>10,99</i>
	<i>Чокопай</i>	<i>Пром.</i>	<i>28</i>	<i>123,6</i>	<i>1,08</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>
	<i>Фрукт апельсин</i>	<i>65</i>	<i>100</i>	<i>43</i>	<i>1</i>	<i>0,1</i>	<i>8</i>
	<i>Итого массы порций:</i>			<i>593</i>			
<i>Итого каллорий:</i>				<i>614,4</i>			

Школа

МБОУ Ясинская СОШ №1

День

4

Начальная школа

	Наименование блюда	№ технологической	Выход 7-11 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
Завтрак	<i>Жаркое подомашнему</i>	8	230	407,76	30,29	24,17	3,3
	<i>Конфета шоколадная</i>	Пром	15	66,5	1,7	10,4	74,2
	<i>Винегрет овощной</i>	45	60	56,88	0,82	3,71	5,06
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	200102	30	57,9	2,3	0,3	11,5
	<i>Кисель из концентрата</i>	7	200	76	0	0	20
	<i>Фрукт мандарин</i>	61	100	38	0,8	0,2	7,5
		<i>Итого масса порций:</i>		635			
	<i>Итого каллорий:</i>			703,04			

Школа

МБОУ Ясинская СОШ №1

День

5

Начальная школа

	Наименование блюда	№ технологической	Выход 7-11 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У	
Завтрак	Макаронные изделия отварные	25	150	161,23	1,25	2,47	18,03	
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	54-7р-2020	80 120	116,3	10,5	6	2,5	
	Хлеб в ассортименте	200102	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Чай с молоком и сахаром	160108	200	43,92	0,6	0,64	8,93	
	Вафли		25	87,5	0,84	0,99	23,19	
	Фрукт груша	64	100	63,25	0	0,56	17,58	
	<i>Итого масса порций:</i>			585				
	<i>Итого калорий:</i>				530,1			

Школа

МБОУ Яснинская СОШ №1

День

6

Начальная школа

	Наименование блюда	№ технологической	Выход 7-11 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
Завтрак	<i>Каша рисовая вязкая молочная</i>	<i>1</i>	<i>200</i>	<i>205,77</i>	<i>2,32</i>	<i>4,9</i>	<i>34,17</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<i>3</i>	<i>200</i>	<i>141,36</i>	<i>3,35</i>	<i>3,52</i>	<i>20,13</i>
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	<i>200102</i>	<i>30</i>	<i>57,9</i>	<i>2,3</i>	<i>0,3</i>	<i>11,5</i>
	<i>Конфета шоколадная</i>	<i>Пром</i>	<i>15</i>	<i>86,5</i>	<i>1,7</i>	<i>10,4</i>	<i>74,2</i>
	<i>Сыр порциями</i>	<i>2</i>	<i>15</i>	<i>27,55</i>	<i>1,23</i>	<i>1,32</i>	<i>5,6</i>
	<i>Фрукт Банан</i>	<i>66</i>	<i>100</i>	<i>43</i>	<i>1</i>		<i>8</i>
	<i>Итого масса порций:</i>			<i>560</i>			
<i>Итого калорий:</i>				<i>562,08</i>			

Школа

МБОУ Ясинская СОШ №1

День

7

Начальная школа

	Наименование блюда	№ технологической	Выход 7-11 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
Завтрак	<i>Курица ,тушеная в сметанном соусе</i>	9	120	114,9	7,52	8,32	3,77
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	25	150	161,23	1,25	2,47	18,03
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	200102	30	57,9	2,3	0,3	11,5
	<i>Сок натуральный</i>		200	76	1	0	18,2
	<i>Пряник</i>	Пром	25	118	3,84	3,06	48,75
	<i>Помидоры в нарезке</i>	54-3з-2020	60	11,5	0,4	0	2,5
	<i>Итого масса порций:</i>			585			
<i>Итого каллорий:</i>				463,5			

Школа

МБОУ Яснинская СОШ №1

День

8

Начальная школа

	Наименование блюда	№ технологической	Выход 7-11 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
Завтрак	<i>Каша пшеничная(вязкая) на молоке</i>	<i>54-9к-- 2020</i>	<i>200</i>	<i>294,2</i>	<i>8,3</i>	<i>12,6</i>	<i>38,8</i>
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	<i>200102</i>	<i>30</i>	<i>57,9</i>	<i>2,3</i>	<i>0,3</i>	<i>11,5</i>
	<i>Сыр порциями</i>	<i>2</i>	<i>15</i>	<i>27,55</i>	<i>1,23</i>	<i>1,32</i>	<i>0</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>22</i>	<i>200</i>	<i>56,85</i>	<i>0,08</i>	<i>0,01</i>	<i>10,99</i>
	<i>Фрукт Яблоко</i>	<i>62</i>	<i>100</i>	<i>47</i>	<i>0</i>	<i>0,4</i>	<i>10,13</i>
	<i>Чокопай</i>	<i>Пром</i>	<i>28</i>	<i>123,6</i>	<i>1,08</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>
	<i>Итого масса порций:</i>			<i>573</i>			
	<i>Итого каллорий:</i>				<i>417,8</i>		

Школа

МБОУ Яснинская СОШ №1

День

9

Начальная школа

	Наименование блюда	№ технологической	Выход 7-11 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У	
Завтрак	Картофельное пюре	20	150	106,93	1,03	3,41	0,71	
	Рыба тушеная в молоке	54-73- 2020	80 120	157,4	16,9	7,4	5,8	
	Хлеб в ассортименте	200102	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Салат из капусты	54-73- 2020	60	89,5	1,5	6	6,8	
	Вафли	Пром	30	106,7	0,84	0,99	23,19	
	Фрукт мандарин	61	100	38	0,8	0,2	7,5	
	Компот из сухофруктов			200	116	0,59	0	28,22
	Итого каллорий:				672,43			

Школа

МБОУ Ясинская СОШ №1

День

10

Начальная школа

	Наименование блюда	№ технологической	Выход 7-11 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У	
Завтрак	<i>Гречневая каша рассыпчатая</i>	55	150	255,33	6,68	4,61	4,83	
	<i>Котлета из говядины</i>	17	80 90	143,38	2,36	2,5	8,18	
	<i>Зеленый горошек</i>	4	25	15	0,63	0,04	2,8	
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	200102	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	160108	200	43,92	0,6	0,64	8,93	
	<i>Печенье</i>	<i>Пром</i>	20	97,5	0,84	0,99	23,19	
		<i>Фрукт груша</i>		100	63,25	0	0,56	17,58
		<i>Итого каллорий:</i>			676,28			