

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Савватеев Б.В.

2024-2025 уч.г.



Перспективное двухнедельное меню школьной столовой МБОУ Яснинская СОШ № 1

Бесплатное питание детей

1 день

1 день										
Наименование блюд	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевые вещества %						Энергетическая ценность(Ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Макароны отварные	150/200	180/230	3,3	3,2	3,32	3,32	32,6	32,6	203,00	203,00
С маслом	10	10	0,5	0,5	7,2	7,2	-	-	65,72	65,72
Курица запеченная с соусом	80/25	100/25	12,89	12,89	10,19	10,19	3,28	3,28	156,25	156,25
Хлеб пшеничный	30	40	6,5	6,5	7,3	7,3	15	15	152,2	152,2
Чай с сахаром	200/15	200/15	-	-	-	-	24,5	24,5	98,2	98,2

2 день

2 день

Наименование блюд	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевые вещества %						Энергетическая ценность(Ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Гречка отварная	150/200	180/230	7,6	7,6	2,0	2,0	37,3	37,3	213,0	213,0
С маслом	10	10	0,5	0,5	7,2	7,2	-	-	65,72	65,72
Котлета мясная	90	100/120	12,48	12,48	10,32	10,32	10,05	10,05	187,0	187,0
Хлеб пшеничный	30	40	6,5	6,5	7,3	7,3	15,0	15,0	152,2	152,2
Компот из с/ф	200	200	0,2	0,32	-	-	32,86	32,86	129,52	129,52

3 день

5 день										
Наименование блюد	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевые вещества %						Энергетическая ценность(Ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Пюре картофельное	150/200	180/230	3,67	3,67	5,76	5,76	24,53	24,53	164,7	164,7
С маслом	10	10	0,5	0,5	7,2	7,2	-	-	65,72	65,72
Рыба тушеная с овощами	90	100	16,9	17,2	7,4	7,8	5,8	6,3	157,4	157,4
Хлеб пшеничный	30	40	6,5	6,5	7,3	7,3	15,0	15,0	152,2	152,2
Чай с сахаром	200/15	200/15	-	-	-	-	24,5	24,5	98,2	98,2

4 день

Наименование блюد	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевые вещества %						Энергетическая ценность(Ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Гречка отварная	150/200	180/230	7,6	7,6	2,0	2,0	37,3	37,3	213,0	213,0
С маслом	10	10	0,5	0,5	7,2	7,2	-	-	65,72	65,72
Гуляш из курицы	80	100	12	11	11	10	5	4	177,0	177,0
Хлеб пшеничный	30	40	6,5	6,5	7,3	7,3	15,0	15,0	152,2	152,2
Компот из с/ф	200	200	0,2	0,32	-	-	32,86	32,86	129,52	129,52

5 день

Наименование блюد	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевые вещества %						Энергетическая ценность(Ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Гречка отварная	150/200	180/230	7,6	7,6	2,0	2,0	37,3	37,3	213,0	213,0
С маслом	10	10	0,5	0,5	7,2	7,2	-	-	65,72	65,72
Котлета мясная	90	100/120	12,48	12,48	10,32	10,32	10,05	10,05	187,0	187,0
Хлеб пшеничный	30	40	6,5	6,5	7,3	7,3	15,0	15,0	152,2	152,2
Компот из с/ф	200	200	0,2	0,32	-	-	32,86	32,86	129,52	129,52

6 день

6 день

Наименование блюد	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевые вещества %						Энергетическая ценность(Ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Пюре картофельное	150/200	180/230	3,67	3,67	5,76	5,76	24,53	24,53	164,7	164,7
С маслом	10	10	0,5	0,5	7,2	7,2	-	-	65,72	65,72
Тефтели мясные	90	100/120	7,0	7,0	10,2	10,2	8,3	8,3	182,2	182,2
Хлеб пшеничный	30	40	6,5	6,5	7,3	7,3	15,0	15,0	152,2	152,2
Чай с сахаром	200/15	200/15	-	-	-	-	24,5	24,5	98,2	98,2

7 день

Наименование блюд	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевые вещества %						Энергетическая ценность(Ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Макароны отварные	150/200	180/230	3,3	3,2	3,32	3,32	32,6	32,6	203,00	203,00
С маслом	10	10	0,5	0,5	7,2	7,2	-	-	65,72	65,72
Курица запеченная с соусом	80/25	100/25	12,89	12,89	10,19	10,19	3,28	3,28	156,25	156,25
Хлеб пшеничный	30	40	6,5	6,5	7,3	7,3	15	15	152,2	152,2
Компот из с/ф	200	200	0,2	0,32	-	-	32,86	32,86	129,52	129,52

8 день

Наименование блюд	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевые вещества %						Энергетическая ценность(Ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Рис отварной	150/200	180/230	2,54	2,54	4,07	4,07	25,74	25,74	152,0	152,0
С маслом	10	10	0,5	0,5	7,2	7,2	-	-	65,72	65,72
Печень тушеная	90/120	100/120	11,43	11,43	15,75	15,75	2,51	2,51	197,0	197,0
Хлеб пшеничный	30	40	6,5	6,5	7,3	7,3	15,0	15,0	152,2	152,2
Чай с сахаром	200/15	200/15	-	-	-	-	24,5	24,5	98,2	98,2

9 день

Наименование блюд	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевые вещества %						Энергетическая ценность(Ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Гречка отварная	150/200	180/230	7,6	7,6	2,0	2,0	37,3	37,3	213,0	213,0
Курица порц	90/100	100/120	24,4	24,4	14,5	14,5	-	-	223,0	223,0
Хлеб пшеничный	30	40	6,5	6,5	7,3	7,3	15,0	15,0	152,2	152,2
Чай с сахаром	200/15	200/15	-	-	-	-	24,5	24,5	98,2	98,2

10 день

10 день										
Наименование блюد	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевые вещества %						Энергетическая ценность(Ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Жаркое по домашнему	150/200	180/230	12,39	12,39	11	11	27	27	262,3	262,3
Хлеб пшеничный	30	40	6,5	6,5	7,3	7,3	15	15	152,2	152,2
Компот из с/ф	200	200	0,2	0,32	-	-	32,86	32,86	129,52	129,52