

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Директора МБОУ «СОШ № 1 г. Сусумана»

Е.В. Мерова

« 2025 года



Четырнадцатидневное перспективное меню на летний период (возрастной категории 7-11 лет, 3х разовое питание)

День: 1

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	И000181	Каша манная	5/200	3,74	6,62	12,38	201,0
	И000003	Бутерброд: батон, масло, сыр	30/10/10	2,9	2,51	17,17	126,4
	И000377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62,0
	И000209	Яйцо	1/40	5,8	4,6	0,28	63,0
II ЗАВТРАК		Второй завтрак					
		Батончик шоколад	1/10	1,6	1,0	30,72	35,1
	И000385	Кефир	1/210	5,8	5,0	8,0	100,0
		ИТОГО:		19.25	19.75	83.75	587.5
ОБЕД	И000049	Салат Витаминный»	1/80	1,57	6,02	31,54	96,0
	И000082	Борщ с картофелем	1/250	3,56	5,12	14,17	128,0
	591	Гречневый гарнир	1/150	7,46	5,61	2,84	176,53
	И000260	Гуляш из говядины	1/100	9,0	10,11	4,59	74,97
		Хлеб ржаной	1/80	4,7	0,7	31,85	214,0
	И000349	Компот из сухофрукт	1/200	0,66	0,09	32,01	133,0
		ИТОГО:		26.95	27.65	117.25	822.5
ПОЛДНИК	И000428	Булочка школьная	1/80	6,94	6,9	30,4	78,0
		Сок	1/200	0,2	1,0	2,4	110,0
		Яблоко	1/129.5	0,56	-	0,7	47,0
		ИТОГО:		7.7	7.9	33.5	235.0
		ИТОГО:		53.9	55.3	234.5	1645.0

День: 2

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	И000438	Омлет паровой	5/150	9,74	10,13	2,65	276,93
	И000053	Икра кабачковая	1/50	0,3	1,55	2,15	17,15
	И000384	Какао на сгущённом молоке	1/200	3,28	3,0	20,64	123,0
	И000003	Хлеб с маслом	40/10	0,07	0,01	8,31	61,62
II ЗАВТРАК	И000386	Ряженка	1/210	5,8	5,0	8,4	102,0
		Вафли	1/10	0,06	0,06	41,6	6,8
		ИТОГО:		19,25	19,75	83,75	587,5
ОБЕД	И000043	Салат из свежей капусты	1/80	1,12	4,06	6,92	68,72
	И000110	Суп картофельный с фасолью	1/250	4,25	6,0	6,28	165,6
	И000102	Зразы школьные	1/100	8,88	10,72	8,24	107,23
	И000205	Макароны отварные	1/150	5,0	4,52	26,45	168,45
	И000346	Компот консервированный	1/200	0,6	1,45	25,89	101,0
		Хлеб пшеничный	1/90	7,1	0,9	43,47	211,5
		ИТОГО:		26,95	27,65	117,25	822,5
ПОЛДНИК	И000385	Молоко	1/200	5,8	5,0	9,6	107,0
		Сдоба обыкновенная	1/80	2,5	2,8	20,9	81,0
		Банан	129.5	0,2	0,1	3,0	47,0
		ИТОГО:		7,7	7,9	33,5	235,0
		ИТОГО:		53,9	55,3	234,5	1645,0

День: 3

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	И000223	Творожная запеканка со сгущ м	20/160	5,1	7,94	42,0	313,1
	И000209	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	63,0
	И000385	Молоко	1/200	5,8	5,0	9,6	107,0
	И000003	Батон с маслом	40/10	2,47	2,01	8,1	61,3
II ЗАВТРАК		Конфеты шоколадные	1/10	0,8	0,2	23,77	43,1
		ИТОГО:		19,25	19,75	83,75	587,5
ОБЕД	И000045	Салат из белокочанной капусты	1/80	6,18	4,06	7,2	69,92
	И0000104	Суп картофельный с фрикадельками	25/250	8,89	6,59	13,5	159,8
	И000125	Пюре картофельное	1/150	4,05	9,84	17,6	140,18
	И000233	Рыба запечённая под молочным соусом	1/180	6,84	6,44	9,67	127,0
	И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	133,0
		Хлеб ржаной	1/90	1,53	0,63	37,27	192,6
		ИТОГО:		26,95	27,65	117,25	822,5
ПОЛДНИК	И000426	Булочка с повидлом	1/80	5,51	5,17	30,2	101,0
		Сок фруктовый	1/200	1,79	1,0	2,4	110,0
		Груша	1/129.5	0,4	1,73	0,9	24,0
		ИТОГО:		7,7	7,9	33,5	235,0
		ИТОГО:		53,9	55,3	234,5	1645,0

День: 4

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	И000121	Каша молочная пшённая	5/200	7,51	11,72	37,05	285,00
	И000028	Батон с повидлом	1/55	6,47	36,17	44,1	165,18
	И000384	Какао	1/200	0,06	0,01	1,0	59,4
II ЗАВТРАК	И000386	Кефир	1/210	5,8	5,0	8,0	100,0
		ИТОГО:		19,25	19,75	83,75	587,50
ОБЕД	И000020	Салат из свежих огурцов	1/100	0,75	6,02	2,35	67,0
	И000102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	148,0
	И000244	Плов из говядины	1/200	14,14	15,37	22,88	263,0
	И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	133,0
		Хлеб пшеничный	1/90	7,11	0,9	43,47	211,5
		ИТОГО:		26,95	27,65	117,25	822,5
ПОЛДНИК	И000429	Булочка «Веснушка»	1/80	5,51	6,9	30,95	125,0
		Сок фруктовый	1/200	1,79	1,0	2,4	110,0
		Апельсин	1/129.5	0,4	-	0,15	24,0
		ИТОГО:		7,7	7,9	33,5	235,0
		ИТОГО:		53,8	55,3	234,5	1645,0

День: 5

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	И000219	Сырники со сгущённым молоком	20/150	3,05	4,45	37,3	258,7
	И000003	Бутерброд с сыром	40/10	3,4	3,8	9,3	71,9
	И000385	Молоко	1/200	5,8	5,0	9,6	107,0
II ЗАВТРАК	И000386	Ряженка	1/210	5,8	5,0	8,2	102,0
		Рулет	1/10	1,2	1,5	19,35	47,65
		ИТОГО:		19,25	19,75	83,75	587,25
ОБЕД	И000023	Салат из свежих помидоров	1/80	0,86	4,8	2,74	58,4
	И000108	Суп картофельный с клецками	1/250	3,56	4,59	18,79	144,0
	И000171	Гречневый гарнир	1/150	8,06	5,61	14,8	140,45
	И000250	Бефстроганов из говядины	1/100	10,78	11,93	4,09	154,09
	И000249	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	133,0
		Хлеб ржаной	1/90	4,23	0,63	44,82	192,6
		ИТОГО:		26,95	27,65	117,25	822,5
ПОЛДНИК	И000410	Булочка с повидлом	1/80	5,51	5,9	30,4	78,0
		Сок фруктовый	1/200	1,79	1,0	2,4	110,0
		Банан	129,5	0,4	1,0	0,7	47,0
		ИТОГО:		7,7	7,9	33,5	235,0
		ИТОГО:		53,9	55,3	234,5	1645,0

День: 6

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	И000173	Каша молочная пшеничная	1/200	8,64	11,06	44,32	312,0
	И000003	Батон с маслом	80/10	2,61	1,48	10,06	84,19
	И000377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62,0
	И000015	Сыр	1/10	2,23	2,4	—	115,0
	2 Завтрак	Печенье	1/10	5,64	4,79	14,17	14,06
		ИТОГО:		19,25	19,75	83,75	587,25
ОБЕД	И000053	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10
	И000096	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,0
	И000229	Рыба тушёная в томате с овощами	1/180	12,32	9,61	3,8	103,0
	И000219	Каша рассыпчатая рисовая	1/150	4,38	7,78	17,8	190,9
	И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	133,0
		Хлеб пшеничный	1/90	7,11	0,9	43,47	211,5
		ИТОГО:		26,95	27,65	117,25	822,5
ПОЛДНИК	И000248	Сок фруктовый	1/200	1,79	1,0	2,4	110,0
		Булочка «Забавка»	1/80	5,01	6,7	22,1	78,0
		Яблоко	1/129.5	0,9	0,2	9,0	47,0
		ИТОГО:		7,7	7,9	33,5	235,0
		ИТОГО:		53,9	55,3	234,5	1645,0

День: 8

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	И000229	Вареники ленивые	5/160	15,60	16,39	36,80	339,10
	И000384	Кофейный напиток	1/200	2,94	1,99	20,92	113,0
	И000003	Бутерброд с сыром	70/10	0,06	0,01	1,0	70,4
II ЗАВТРАК							
		Печенье	1/10	0,65	1,36	25,03	65,0
		ИТОГО:		19,25	19,75	83,75	587,5
ОБЕД	И000027	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	1/100	1,1	6,08	3,75	122,37
	И000088	Щи из свежей капусты	1/250	1,77	5,92	7,9	90,0
	И000436	Жаркое по домашнему	1/150	16,31	14,56	28,77	265,63
	И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	133,0
		Хлеб пшеничный	1/90	7,11	0,9	44,82	211,5
		ИТОГО:		26,95	27,65	117,25	822,5
ПОЛДНИК	И000238	Булочка сдобная	1/80	5,35	5,5	26,89	78,0
		Сок фруктовый	1/200	1,79	1,0	2,4	110,0
		Груша	1/129.5	0,56	0,14	4,21	47,0
		ИТОГО:		7,7	7,9	33,5	235,0
		ИТОГО:		53,9	55,3	234,5	1645,0

День: 7

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	И000174	Каша молочная «Дружба»	1/200	4,12	5,55	36,2	118,77
	И000384	Какао на сгущённом молоке	1001/200	3,28	3,0	20,64	123,0
	И0000003	Батон с сыром	70/10	5,82	3,8	17,61	182,48
2 Завтрак	И000241	Икра кабачковая	1/25	0,23	2,4	0,9	63,0
	И000386	Кефир	1/210	5,8	5,0	8,4	100,0
		ИТОГО:		19,25	19,75	83,75	587,25
ОБЕД	И000024	Салат из свежих огурцов и помидоров	1/100	0,98	6,15	3,73	74,20
	И000055	Свекольник	1/250	2,0	5,175	14,825	113,325
	И000279	Голубцы ленивые	1/80	9,4	6,83	9,18	230,525
	И000205	Макароны отварные	1/150	5,52	4,52	26,495	168,45
	И000341	Компот из консервированный	1/200	4,82	4,345	18,2	43,4
		Хлеб ржаной	1/90	4,23	0,63	44,82	192,6
		ИТОГО:		26,95	27,65	117,25	822,5
ПОЛДНИК	И000385	Молоко	1/200	5,8	5,0	9,6	107,0
	И000246	Булочка алтайская	1/80	1,2	2,0	19,3	81,0
		Яблоко	1/129.5	0,7	0,9	4,6	30,0447,0
		ИТОГО:		7,7	7,9	33,5	235,0
		ИТОГО:		53,9	55,3	234,5	1645,0

День: 9

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	И000182	Каша молочная кукурузная	5/200	7,44	4,65	16,2	219,7
	И000209	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	63,0
	И000377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62,0
	И000003	Батон с маслом	80/10	5,4	3,9	38,0	161,3
II ЗАВТРАК		Конфеты	1/10	1,2	6,58	14,07	81,5
		ИТОГО:		19,23	19,75	83,75	587,5
ОБЕД	И000034	Салат летний	1/100	2,52	7,25	6,54	102,0
	И000208	Суп вермишелевый	1/250	2,69	2,84	7,14	104,75
	И00171	Рис отварной	1/150	3,78	7,78	20,62	142,0
	И00234	Котлета рыбная	1/80	10,69	8,72	11,6	147,25
	И000321	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	115,0
		Хлеб пшеничный	1/90	7,11	0,9	43,47	211,5
		ИТОГО:		26,55	27,65	117,25	822,5
ПОЛДНИК	И000461	Булочка домашняя	1/100	5,53	6,6	30,2	78,0
		Сок фруктовый	1/200	1,75	1,0	2,4	110,0
		банан	1/129.5	0,4	0,3	0,9	47,0
		ИТОГО:		7,7	7,9	33,5	235,0
		ИТОГО:		53,9	55,3	234,5	1645,0

День: 10

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	И000204	Макароны с сыром	18/200	8,46	9,95	21,32	209,0
		Горошек зелёный	1/50	1,55	0,1	3,25	20,0
	И000003	Батон с маслом	70/10	2,76	2,46	25,97	98,5160,70
	И000380	Кофе сгущенное	1/200	2,94	1,99	20,92	113,0
II ЗАВТРАК	И000386	Снежок	1/200	5,89	5,0	8,4	102,0
		ИТОГО:		19,25	19,75	83,75	587,5
ОБЕД	И000067	Винегрет	1/100	1,4	10,04	7,29	125,0
	И000087	Суп рыбный	1/250	3,6	8,41	14,33	172,25
	И000027	Курица запечёная	1/100	1,2	1,3	1,56	81,38
	И000679	Пшеничный гарнир	1/150	6,6	4,38	35,27	175,27
	И000291	Кисель из концентрат	200	-	-	13,98	76,0
		Хлеб ржаной	1/90	4,23	0,63	44,82	192,6
		ИТОГО:		26,95	27,65	117,25	822,5
ПОЛДНИК	И00385	Молоко	1/200	5,6	5,0	9,6	107,0
	И000431	булочка сдобная	1/80	1,83	2,0	19,3	81,0
		Виноград	1/129.5	1,7	0,9	4,6	47,0
		ИТОГО:		7,7	7,9	33,5	235,0
		ИТОГО:		53,9	55,3	234,5	1645,0

День: 11

	№ рец.	Принем пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	И000174	Каша вязкая молочная из риса	5/200	5,4	8,04	42,95	251,80
	И000385	Молоко	1/200	5,8	5,0	9,5	107,0
	И0000003	Батон с маслом	10/40	0,07	0,01	16,46	61,62
	И000015	Сыр	1/10	1,47	1,27	0	30,68
II ЗАВТРАК		Пирожное бисквитное	1/10	0,71	0,43	6,44	34,4
	И000386	Ряженка	1/210	5,8	5,0	8,4	102,0
		ИТОГО:		19,25	19,75	83,75	587,5
ОБЕД	И000020	Огурец свежий	1/80	4,1	1,3	1,0	17,41
	И000096	Рассольник ленинградский	1/250	2,02	5,09	11,98	107,0
	И000626	Запеканка картофельная с мясом	1/243	15,94	20,54	27,44	372,49
		Хлеб ржаной	1/90	4,23	0,63	44,82	192,6
	И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0,86	0,09	32,01	133,0
				26,95	27,65	117,25	822,5
ПОЛДНИК	И000239	Пирожок печёный с яблоком	1/80	4,51	6,34	20,4	78,0
		Сек фруктовый	1/200	1,79	1,0	2,4	110,0
		Яблоко	1/129,5	1,4	0,56	10,7	47,0
		ИТОГО:		7,7	7,9	33,5	235,0
		ИТОГО:		53,9	55,3	234,5	1645,0

День:1 2

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	И000438	Омлет паровой	5/150	14,27	17,63	2,65	267,93
	И000003	Бутерброд с маслом сыром	40/10	1,3	1,4	-	161,3
	И000377	Чай с лимоном	1/200	0,12	0,02	15,2	62,0
	И000060	Икра кабачковая	1/50	3,53	0,01	44,0	76,19
II ЗАВТРАК		Шоколад молочный	1/10	0,02	0,69	21,9	20,08
		ИТОГО:		19,25	19,75	83,75	587,5
ОБЕД	И000023	Салат из свежих помидоров	1/100	19,8	7,655	3,43	67,125
	И000055	Свекольник	1/250	4,86	10,5	14,825	113,325
	И000255	Печень по -строгоновски	1/60	10,7	9,58	6,93	166,0
	И000205	Макароны отварные	1/150	5,52	4,52	19,365	168,45
	И000341	Компот из свежих плодов	1/200	0,66	0,16	27,88	115,0
		Хлеб ржаной	1/90	4,23	0,63	44,82	192,6
		ИТОГО:		26,95	27,65	117,25	822,5
ПОЛДНИК		Булочка домашняя	1/80	4,57	4,57	36,27	78,0
		Сок фруктовый	1/200	5,59	6,38	9,38	110,0
		Апельсин	1/129.5	5,59	6,38	9,38	47,0
		ИТОГО:		1,7	13,55	33,5	235,0
		ИТОГО:			68,86	234,5	1645,0

День: 13

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	И000120	Суп молочный с макаронными издел	1/200	5,75	5,21	18,84	145,20
		Батон с повидлом	1/85	12,28	10,57	44,72	325,69
	И000376	Чай	1/200	0,07	0,02	15,0	60,0
II ЗАВТРАК		Конфеты шоколадные	1/8	1,15	3,95	5,19	56,61
		ИТОГО:		19,25	19,75	83,75	587,5
ОБЕД		Томаты свежие	1/80	4,1	3,01	2,4	35,4
	И000102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75
		Капуста тушёная	1/200	12,471	18,64	21,69	326,75
	И000349	Компот консервир	1/200	0,66	0,09	32,01	133,0
		Хлеб ржаной	1/90	4,23	0,63	44,82	192,6
		ИТОГО:		28,95	27,65	117,25	822,5
ПОЛДНИК	И000385	Молоко	1/200	5,8	5,0	9,6	107,0
	И000410	Ватрушка с творогом	1/80	0,4	2,37	11,9	81,0
		Яблоко	1/129.5	1,50	0,53	12,0	47,0
		ИТОГО:		7,7	7,9	33,5	235,0
		ИТОГО:		53,9	55,3	234,5	1645,0

День: 14

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	И000219	Каша молочная гречневая	5/200	6,21	5,28	32,76	303,0
	И000003	Бутерброд с сыром	40/10	3,47	3,17	30,52	105,18
	И000385	Молоко	1/200	5,8	5,0	9,6	107,0
II ЗАВТРАК		Ряженка	1/210	3,77	6,3	10,87	72,32
		ИТОГО:		19,25	19,75	83,75	587,5
ОБЕД	И000075	Икра свекольная	1/100	2,37	0,03	7,26	85,0
	И000108	Суп картофельный с клетчками	1/250	3,56	4,59	10,79	144,0
	И000199	Гороховое пюре	1/150	10,49	6,53	10,36	143,0
	И000234	Котлета рыбная любительская	1/30	5,64	15,26	16,14	142,9
	И000341	Компот из свежих плодов	1/200	0,36	0,16	27,88	115,0
		Хлеб ржаной	1/90	4,23	1,08	44,82	192,6
		ИТОГО:		26,95	27,65	117,25	822,5
ПОЛДНИК		Сок фруктовый	1/200	1,70	1,0	2,4	110,0
	И000421	Булочка сдобная	1/30	5,51	4,6	21,6	78,0
		Груша	1/129,5	0,4	2,3	9,5	47,0
		ИТОГО:		7,7	7,9	33,5	235,0
		ИТОГО:		53,9	53,3	234,5	1645,0