

Согласовано:
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Томской области
в городе Стрежевом

_____ К.А. Рылёв
_____ 2023 г.

Согласовано:
Начальник Отдела образования
Администрации Александровского района
_____ Е.В. Зубкова
_____ 2023 г



Утверждаю:
Директор МКОУ ООШ п. Октябрьский
_____ С.И.Дергоусова
_____ 01 сентября 2023 г

Перспективное меню для обучающихся МКОУ ООШ п. Октябрьский 2023 -2024 уч. г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с масло сливоч.	205,00	7,00	8,00	37,00	246,00	93
			сдоба	Булочка домашняя	100,00	6,00	9,00	50,00	299,00	424,00
			гор.напиток	Какао с молоком	200,00	4,00	3,00	25,00	139,00	382
			хлеб	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	100,00	54
			кондитер.	Печенье	35	35	35	35	35	446
1	1	Итого за день:			580	55	55	167	819	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рассольник "Ленинградский" с курицей и сметаной	225,00	4,00	6,00	14,00	124,00	96
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200,00	0	0,00	32	131	349
			хлеб	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	100,00	54
			фрукты	Яблоко	200	1,00	1,00	18	85	5
				Бутерброд с маслом и джемом	80	2,00	9,00	15,00	210	45
			кондитер.	Печенье	35	35	35	35	35	446
1	2	Итого за день:			880,00	48,00	54,00	150,00	815,00	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150,00	6,00	7,00	32,00	216,00	309
				Тушеная печень	100	20	13	10	241	48
			гор.напиток	Компот из кураги	200,00	1	0,00	30	126	23
			хлеб	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	100,00	54
			кондитер.	Печенье	35	35	35	35	35	446
			прочее	Сыр порционнo	25,00	25,00	84,00	6,00	6,00	1,00

1	3	Итого за день:			550,00	90,00	139,00	133,00	724,00	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой , курицей и сметаной	225	4	5	11	108	82
			кондитер.	Печенье	35	35	35	35	35	446
			гор.напиток	Чай с сахром	200,00	0	0	15	64	54-12гн
			хлеб	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	100,00	54
			фрукты	Апельсин	270	1,00	1,00	18	85	5
			прочее	Йогурт	100,00	3,00	3,00	16,00	130,00	
1	4	Итого за день:			770,00	43,00	41,00	99,00	392,00	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	240	20	24	50	499	265
			гор.напиток	Кисель	200	6,00	4,00	30,00	164	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	100,00	54
			фрукты							
			прочее	Йогурт	100,00	3,00	3,00	16,00	130,00	
			кондитер.	Печенье	35	3,00	5	28	167	446
1	5	Итого за день:			615,00	35,00	36,00	144,00	1060,00	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	7,00	9	29	229	61
			гор.напиток	Какао с молоком	200,00	4,00	3,00	25,00	139,00	382
			хлеб	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	100,00	54
			фрукты	Яблоко	200	1,00	1,00	18	85	5
			прочее	Сыр порционно	25,00	25,00	84,00	6,00	6,00	1,00
			кондитер.	Печенье	35	35	35	35	35	446
2	1	Итого за день:			670,00	40,00	97,00	98,00	559,00	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,00	7,00	36,00	234,00	302
				Тефтели с соусом	110	9,80	9,00	10,10	173	278
			гор.напиток	Напиток из витаминизированный	200,00	0,00	0,00	29	120	705
			хлеб	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	100,00	54
			прочее	Йогурт	100,00	3,00	3,00	16,00	130,00	
2	2	Итого за день:			500,00	20,80	16,00	95,10	627,00	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с бобовыми и курицей	200/15	7	2	15	117	119
			кондитер.	Печенье	35	35	35	35	35	446
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200,00	0	0,00	32	131	349

			хлеб	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	100,00	54
			кондитер.	Шоколад молочный	30	1,90	7,40	14,90	134	251
			закуска	Салат с рыбными консервами	120	1,60	6,00	11,00	170	54-13з
2	3	Итого за день:			425,00	48,50	50,40	127,90	687,00	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150,00	4	7	34	214	19,00
				Капуста тушеная с курицей	150	3	4	15	117	54-22м
			гор.напиток	Кисель	200	6,00	4,00	30,00	164	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	100,00	54
			кондитер.	Печенье	35	35	35	35	35	446
2	4	Итого за день:			540,00	16,00	15,00	99,00	595,00	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему с курицей	250	21	14	27	321	259
				Сок	200	2,02	0,20	22,40	100	389
			кондитер.	Печенье	35	35	35	35	35	446
			хлеб	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	100,00	54
			прочие	Сосиска отварная	60	9,00	16,00	5,00	189	9
2	5	Итого за день:			585,00	70,02	65,20	109,40	745,00	
		Среднее значение за период:			611,50	46,63	56,86	122,24	702,30	