

Согласовано
 Директор МАОУ «СОШ №1»
 г.Горнозаводск



Ю.Н.Володина

Утверждаю



Директор ООО «Быт-Сервис»
 С.Н.Захаров

ООО «Быт-Сервис»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА 2024/25 г.
 для учащихся получающие начальное общее образование в МАОУ «СОШ №1» г.
 Горнозаводска

| Наименование блюда | Выход | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал | № рецепта | Цена |
|-------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-----------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <u>День 1</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4,11 | 5,53 | 25,05 | 166,50 | 268/13 | |
| какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,53 | 2,95 | 25,00 | 140,65 | 496/13 | |
| сыр твердый порционный | 15 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 50,60 | 100/13 | |
| фрукты свежие порционные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44,4 | 112/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| итого: | 505,00 | 14,96 | 13,24 | 77,15 | 487,63 | | |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| огурец свежий порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 106/13 | |
| суп из овощей со сметаной | 200/10 | 1,50 | 4,24 | 8,95 | 80,07 | 117/18 | |
| котлеты, биточки из кур припущенные | 90 | 3,49 | 0,84 | 9,34 | 169,71 | 412/13 | |
| картофельное пюре | 150 | 3,23 | 6,71 | 21,73 | 160,24 | 429/13 | |
| сок | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 501/18 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| итого: | 750,00 | 11,78 | 12,29 | 81,82 | 595,90 | | |
| <u>день 2</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 8,38 | 8,1 | 31,46 | 232,23 | 295/13 | |
| йогурт порц. | 100 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 53,50 | 468/18 | |
| масло сливочное порционное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,77 | 105/13 | |
| чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 41,08 | 459/18 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| итого: | 500,00 | 15,67 | 18,30 | 64,93 | 487,06 | | |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| овощи натуральные соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 107/13 | |

| | | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--|
| свекольник | 200 | 1,89 | 3,82 | 14,0 | 97,90 | 131/13 | |
| печень говяжья по-строгановски | 60/30 | 19,07 | 16,64 | 6,89 | 253,58 | 398/13 | |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 7,89 | 39,45 | 263,71 | 237/13 | |
| компот из апельсин и яблок | 200 | 0,48 | 0,20 | 26,14 | 108,28 | 510/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,6 | 109/13 | |
| итого: | 740 | 33,73 | 29,05 | 104,8 | 815,49 | | |
| <u>день 3</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| омлет натуральный с маслом | 150 | 12,63 | 15,86 | 3,23 | 206,12 | 301/13 | |
| кофейный напиток | 200 | 2,80 | 2,50 | 14,71 | 92,54 | 501/13 | |
| сыр твердый порционный | 10 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 50,60 | 100/13 | |
| фрукты свежие порционные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 112/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| итого: | 500,00 | 22,75 | 23,12 | 45,04 | 479,14 | | |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| салат из квашенной капусты с луком | 60 | 0,96 | 6,05 | 1,95 | 66,13 | 48/13 | |
| суп картофельный с бобовыми | 200 | 2,14 | 4,18 | 10,44 | 87,99 | 144/13 | |
| курица в соусе с томатом | 70/30 | 3,20 | 8,40 | 4,78 | 107,50 | 405/13 | |
| рис отварной | 150 | 3,81 | 6,15 | 40,01 | 230,66 | 414/13 | |
| сок | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 518/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| итого: | 750,00 | 13,19 | 25,22 | 97,48 | 669,76 | | |
| <u>день 4</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 34,34 | 8,51 | 28,92 | 329,62 | 313/13 | |
| чай с лимоном | 200 | 1,40 | 1,25 | 17,33 | 86,19 | 495/13 | |
| булочка «Домашняя» | 50 | 4,92 | 1,86 | 41,85 | 203,81 | 564/13 | |
| фрукты свежие порционные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44,40 | 112/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| итого: | 560 | 44,14 | 12,46 | 115,20 | 749,50 | | |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| помидоры свежие порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,40 | 106/13 | |
| рассольник ленинградский со сметаной | 200/10 | 1,96 | 5,56 | 14,25 | 114,85 | 134/13 | |
| Котлеты «Школьные» | 90 | 15,77 | 10,12 | 6,29 | 179,28 | 347/18 | |
| картофельное пюре | 150 | 3,24 | 6,72 | 21,74 | 160,24 | 429/13 | |
| компот из кураги | 200 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 103,76 | 512/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| итого: | 750 | 25,21 | 23,18 | 85,71 | 652,01 | | |

| <u>день 5</u> | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--|
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| помидоры свежие порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,40 | 106/13 | |
| котлеты, биточки из кур припущенные | 90 | 3,49 | 0,84 | 9,34 | 169,71 | 412/13 | |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 7,89 | 39,45 | 263,71 | 237/13 | |
| чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,92 | 493/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| итого: | 540,00 | 15,78 | 9,23 | 77,57 | 567,22 | | |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| огурец свежий порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 106/13 | |
| щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,92 | 5,24 | 9,32 | 92,39 | 142/13 | |
| биточки рыбные | 90 | 17,24 | 9,86 | 7,08 | 186,02 | 345/13 | |
| макаронные изделия отварные | 150 | 5,64 | 6,27 | 36,01 | 223,07 | 291/13 | |
| сок | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 518/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| итого: | 740,00 | 28,36 | 21,87 | 94,21 | 687,36 | | |
| <u>день 6</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| салат витаминный | 60 | 0,68 | 6,08 | 6,37 | 82,96 | 2/13 | |
| макаронник с мясом и томатным соусом | 200/50 | 34,18 | 26,02 | 38,96 | 526,72 | 293/13 | |
| чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 41,08 | 494/13 | |
| хлеб ржаной (20) | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| итого: | 550,00 | 38,0 | 32,55 | 77,74 | 759,68 | | |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| овощи натуральные | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 106/13 | |
| суп крестьянский с крупой | 200 | 2,54 | 5,78 | 13,19 | 114,88 | 116/18 | |
| бигус | 240 | 28,93 | 29,51 | 11,71 | 360,68 | 328/18 | |
| компот из апельсин и яблок | 200 | 0,48 | 0,20 | 16,16 | 68,36 | 510/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| хлеб ржаной | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 109/13 | |
| итого: | 760,00 | 36,99 | 36,21 | 68,15 | 678,92 | | |
| <u>день 7</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| каша "дружба" | 150 | 3,92 | 8,48 | 21,23 | 176,96 | 260/13 | |
| какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,53 | 2,95 | 15,02 | 100,73 | 496/13 | |
| сыр порцион. | 10 | 2,56 | 2,61 | 0,00 | 33,73 | 100/13 | |
| фрукты свежие порционные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 112/13 | |
| булочка «Домашняя» | 50 | 4,24 | 7,53 | 40,96 | 248,61 | 579/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| итого: | 550,00 | 17,73 | 22,41 | 104,31 | 689,91 | | |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--|
| овощи натуральные соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 107/13 | |
| борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5 | 2,67 | 10,19 | 12,16 | 150,97 | 95/18 | |
| жаркое по-домашнему | 240 | 27,34 | 18,73 | 23,12 | 370,43 | 369/13 | |
| компот из ¹ свежемороженых ягод | 200 | 0,30 | 0,12 | 12,17 | 50,96 | 520/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| итого: | 745,00 | 33,87 | 29,54 | 65,77 | 664,38 | | |
| <u>день 8</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| котлеты или биточки рыбные | 90 | 13,80 | 3,21 | 9,06 | 120,28 | 345/13 | |
| картофельное пюре | 150 | 3,23 | 6,71 | 21,73 | 160,24 | 429/13 | |
| чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,92 | 493/13 | |
| масло сливочное порционное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,77 | 105/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| итого: | 500,00 | 20,92 | 18,69 | 63,07 | 504,13 | | |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| помидоры свежие порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,40 | 106/13 | |
| суп картофельный с гречкой | 200/10 | 2,76 | 10,64 | 15,70 | 169,64 | 146/13 | |
| котлеты, биточки из кур припущенные | 90 | 3,49 | 0,84 | 9,34 | 169,71 | 412/13 | |
| капуста тушеная | 150 | 3,27 | 5,81 | 14,36 | 122,84 | 423/13 | |
| сок | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 518/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| хлеб ржаной (30) | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| итого: | 750,00 | 13,08 | 17,79 | 81,2 | 648,07 | | |
| <u>день 9</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 26,55 | 8,78 | 53,01 | 397,30 | 319/13 | |
| кофейный напиток | 200 | 2,80 | 2,50 | 14,71 | 92,54 | 501/13 | |
| фрукты свежие порционные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 112/13 | |
| пирожок из сдобного теста с повидлом | 50 | 3,86 | 4,26 | 38,37 | 207,27 | 542/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| итого: | 560,00 | 36,69 | 16,38 | 133,19 | 826,99 | | |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| салат из квашеной капусты с луком | 60 | 0,96 | 6,05 | 1,95 | 66,13 | 48/13 | |
| суп с макаронными изделиями | 200 | 5,08 | 6,78 | 24,32 | 178,64 | 157/13 | |
| курица в соусе с томатом | 70/50 | 3,20 | 8,40 | 4,78 | 107,50 | 405/13 | |
| макаронные изделия отварные | 150 | 5,64 | 6,27 | 36,01 | 223,07 | 291/13 | |
| компот из апельсин и яблок | 200 | 0,48 | 0,20 | 16,16 | 68,36 | 510/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| хлеб ржаной (30) | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| итого: | 770,00 | 18,44 | 28,14 | 100,52 | 729,18 | | |

| <u>день 10</u> | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--|
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| каша гречневая на молоке вязкая | 150 | 11,67 | 12,04 | 41,57 | 321,30 | 248/13 | |
| чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 41,08 | 494/13 | |
| масло сливочное порционное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,77 | 105/13 | |
| фрукты свежие порционные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 112/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| итого: | 500,00 | 15,26 | 21,14 | 78,97 | 567,03 | | |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| помидоры свежие порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 | 4/13 | |
| суп картофельный с горохом | 200 | 9,30 | 7,84 | 17,76 | 178,74 | 144/13 | |
| Котлеты «Школьные» | 90 | 18,14 | 13,52 | 14,31 | 251,47 | 347/18 | |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 7,89 | 39,45 | 263,71 | 237/13 | |
| сок | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 518/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| итого: | 750,00 | 39,73 | 29,75 | 113,32 | 879,80 | | |
| <u>день 11</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 10,05 | 9,72 | 37,75 | 278,67 | 295/13 | |
| йогурт порц. | 100 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 53,50 | 517/13 | |
| чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,92 | 493/13 | |
| фрукты свежие порционные | 100 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 112/13 | |
| хлеб ржаной (20) | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| итого: | 630,00 | 18,59 | 12,34 | 90,55 | 547,61 | | |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| салат из моркови | 60 | 0,69 | 6,05 | 5,44 | 78,93 | 7/13 | |
| суп картоф.с макаронными изделиями | 200 | 8,10 | 8,19 | 14,13 | 162,67 | 147/13 | |
| суфле из печени | 100 | 16,52 | 7,29 | 15,91 | 195,36 | 35/08 | |
| капуста тушеная | 75 | 1,64 | 2,91 | 7,18 | 61,42 | 423/13 | |
| картофельное пюре | 75 | 1,62 | 3,36 | 10,87 | 80,12 | 429/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| хлеб ржаной (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 108/13 | |
| итого: | 570,00 | 33,19 | 28,46 | 79,48 | 706,72 | | |
| <u>день 12</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| каша пшенная молочная вязкая | 150 | 4,63 | 5,31 | 23,84 | 161,67 | 258/13 | |
| сыр твердый порционный | 10 | 2,56 | 2,61 | 0,00 | 33,73 | 100/13 | |
| фрукты свежие порционные | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 112/13 | |
| чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 41,08 | 494/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |

| | | | | | | | |
|--|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--|
| итого: | 500,00 | 11,49 | 8,85 | 78,90 | 482,76 | | |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| огурец свежий порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,40 | 2/13 | |
| солянка из птицы | 200 | 5,39 | 8,47 | 3,82 | 113,10 | 136/13 | |
| картофельная запеканка с мясом и томатным соусом | 240/10 | 25,49 | 21,22 | 30,85 | 416,34 | 377/13 | |
| компот из яблок с лимоном | 200 | 0,26 | 0,21 | 15,09 | 63,28 | 509/13 | |
| хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108/13 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| итого: | 840,00 | 37,79 | 38,76 | 83,03 | 832,18 | | |