

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя  
Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества			Витамины			Цена
							Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>1 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная манная жидкая	390	200	5,2	3,0	23,6	140	144	0,4	0,06	0,16	0,14	30,10	
Масло сливочное (порц.)	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-		
Сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-		
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-		
Какао	534	200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	2	0,02	0,192	1,33		
						<b>810,41</b>							
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с бобовыми с птицей	102	200/30	7,8	3,0	26,7	156	57	2,4	0,3	0,09	14,1		
Гуляш из говядины	260	100	14,6	16,4	2,6	218	12	2,25	0,05	0,12	0,7		
Макаронные изделия отварные	203	150	7,2	5,6	39,4	246	14	1,0	0,08	0,02	-		
Салат из белокочанной капусты	43	100	2,1	5,1	11,0	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4		
Компот из свежемороженых плодов	859	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0,8	0,02	-	-		

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя  
Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	52,80
Кондитерское изделие (печенье)		25	1,26	1,44	16,6	83	8,7	0,63	0,02	0,015	-	
						<b>1185</b>						
<b>За день</b>						<b>1995,41</b>						
<b>Наименование блюда</b>	<b>№ рецепта</b>	<b>Выход в граммах</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>Минеральные вещества</b>		<b>Витамины</b>			
							<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>C</b>	
<b>2 день</b>												30,50
<b>Завтрак</b>												
Каша молочная из риса и пшена пшеничная жидкая	94	200	6,2	3,6	25,8	160	144	1,0	0,12	0,18	1,4	
Сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-	
Масло сливочное (порц.)	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-	
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
Какао с молоком	534	200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	0,4	0,02	0,192	1,33	
Яблоко		200	1,5	-	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10	
						<b>882,41</b>						
<b>Обед</b>												
Щи из свежей капусты, картофелем и с мясом курицы	88	200/30	3,6	3,0	11,1	87	63	0,6	0,09	0,06	25,8	

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя  
Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

Плов с птицей	291	150/50	45,2	36,8	23,5	645	58	3,5	0,1	0,25	3,5	53,25
Салат из свеклы	33	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	1,33	0,02	-	9,5	
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	
Кондитерское изделие (печенье)		25	1,26	1,44	16,6	83	8,7	0,63	0,02	0,015	-	
						<b>1186,9</b>						
За день						<b>2069,31</b>						
Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			Цена
							Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>3 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный с макаронными изделиями	93	200	6,2	5,4	20,0	158	184	0,4	0,08	0,22	1,0	
Масло сливочное	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-	

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

### МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

(порц.)													
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-		
Сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-		
Какао с молоком	534	200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	2	0,02	0,192	1,33		
						<b>828,41</b>							<b>30.30</b>
<b>Обед</b>													
Суп картофельный	200	200/30	1,87	2,26	13,31	81	20,68	0,94	0,11	-	9,6		
Каша гречневая рассыпчатая	679	150	11,4	8,0	50,4	324	28	6,0	0,28	0,14	-		
Котлета паровая	608	60	13,2	13,1	16,6	244	22	2,3	0,09	0,1	1,0		
Салат из моркови	126	100	1,6	6,3	5,3	99	29	0,8	0,05	0,04	3,2		
Компот из сухофруктов	859	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0,8	0,02	-	-		
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-		
Кондитерское изделие (пряник)		25	1,26	0,3	8,1	70	4	0,3	0,024	0,06	-		
						<b>1199</b>							
За день						<b>2027,41</b>							<b>52.90</b>
<b>Наименование блюда</b>	<b>№ рецепта</b>	<b>Выход в граммах</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>Минеральные вещества</b>		<b>Витамины</b>			<b>Цена</b>	
							<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>C</b>		
<b>4 день</b>													

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

### МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

<b>Завтрак</b>												<b>30.00</b>
Каша молочная рисовая жидкая	94	200	5,0	3,0	27,8	158	138	0,4	0,06	0,18	0,14	
сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-	
Масло сливочное (порц.)	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-	
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
Какао с молоком	943	200	3.78	0.67	26	125.11	133.33	0,4	0,02	0.192	1.33	
Яблоко		200	1,5		21	95	8	0,6	0,04	0,05		
<b>Обед</b>												
Суп картофельный с бобовыми с птицей	102	200/30	7,8	3,0	26,7	156	57	2,4	0,3	0,09	14,1	
Картофельное пюре	312	150	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2	
Рыба тушеная с овощами	229	70	7,8	3,06	3,04	84	31,26	0,68	0,04	0,03	2,98	
Винегрет	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	31,23	0,82	0,04	0,11	9,63	
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя  
Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

												51,90
За день						1959,51						
Наименование блюда	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			Цена
							Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>5 день</b>												30.10
<b>Завтрак</b>												
Каша молочная пшеничная жидкая	94	200	6,2	3,6	25,8	160	144	1,0	0,12	0,18	1,4	
Масло сливочное (порц.)	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-	
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-	
Какао с молоком	534	200	3.78	0.67	26	125.11	133.33	0.4	0.02	0.192	- 1.33	
<b>Обед</b>												
Рассольник ленинградский мясом курицы	96	200/30	3,6	3,3	24,3	129	42	0,9	0,12	0,09	9,0	
Птица отварная	243	60	11,0	23,9	0,4	261	35	1,8	0,19	0,15	0	
Макаронные изделия отварные	203	150	7,2	5,6	39,4	246	14	1,0	0,08	0,02	-	

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя  
Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

Салат из белокочанной капусты	43	100	2,1	5,1	11,0	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4	<b>52.30</b>
Компот из свежемороженых плодов	859	200	0.2	0.2	22.3	110	12	0.8	0.02	-	-	
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	
Батон		59	1,26	0,3	8,1	70	4	0,3	0,024	0,06	-	
						<b>1188</b>						
За день						<b>1998.41</b>						
Наименование блюда	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			Цена
							Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>6 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
<b>29.50</b>												
Каша молочная манная жидкая	390	200	5,2	3,0	23,6	140	144	0,4	0,06	0,16	0,14	
Сыр/масло	1/1	10 /10	0,12/0,12	16,5/16,5	0,18/0,18	149,6/149	2,4/2,4	0,04/0,04	-	-	-	
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
Какао с молоком	534	200	3.78	0.67	26	125.11	133.33	2	0.02	0.192	1.33	
Яблоко		200	1,5		21	95	8	0.6	0.04	0.05		
<b>Обед</b>												
Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы	82	200/30	3,6	3,0	11,4	102	63	0,9	0,06	0,09	12,0	

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя  
Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

Плов с птицей	291	100/50	45,2	36,8	23,5	645	58	3,5	0,1	0,25	3,5	<b>53.00</b>
Салат из свеклы	126	100	1,4	6,3	5,6	98	35	1,2	0,03	0,04	3,6	
Чай с сахаром	391	200	-	-	14,92	56.1	0.3	0.045	-	-		
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	
Кондитерское изделие (печенье)		25	1,26	1,44	16,6	83	8,7	0,63	0,02	0,015	-	
						<b>1198.1</b>						
За день						<b>1815,91</b>						

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			цена
							Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>7 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
											<b>30.00</b>	

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

### МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	173	200	5,6	4,0	21,4	144	150	1,0	0,12	0,18	1,4	<b>51.20</b>	
Масло слив/сыр	1/1	10/10	0,12/0,12	16,5/16,5	0,18/0,18	149,6/149	2,4,2,4	0,04/0,04	-	-	-		
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-		
Какао с молоком	534	200	3.78	0.67	26	125.11	167.12	0.68	0.049	0.192	1.25		
<b>Обед</b>													
Суп с макаронными изделиями с птицей	103	200/30	4,8	3,6	20,1	123	39	0,3	0,06	0,03	1,2		
Гуляш из говядины	260	100	14,6	16,4	2,6	218	12	2,25	0,05	0,12	0,7		
Каша гречневая рассыпчатая	679	150	11,4	8,0	50,4	324	28	6,0	0,28	0,14	-		
Салат из моркови	38	100	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	1,08	0,05	-	6,25		
Компот из сухофруктов	859	200	0.2	0.2	22.3	110	12	0.8	0.02	-	-		
Хлеб ржаной батон		70 30	4,7 8,1	0,7 1,2	49,8 28,17	214 203,1	18 19	2,9 1,2	0,09 0,11	0,08 0,03	- -		
<b>Наименование блюд</b>	<b>№ рецепта</b>	<b>Выход в граммах</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>Минеральные вещества</b>		<b>Витамины</b>				<b>Цена</b>
							<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>C</b>		
<b>8 день</b>													
<b>Завтрак</b>													

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

### МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

												<b>29,60</b>
Каша молочная из риса и пшена «Дружба»	175	200	5,79	10,64	31,88	247,6	12,7	0,77	0,09	0,127	0,9	
Сыр/масло	1/1	10 /10	0,12/0,12	16,5/16,5	0,18/0,18	149,6/149	2,4/2.4	0,04/0.04	-	-	-	
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
Какао	534	200	3.78	0.67	26	125,11	133.33	0,4	0.02	0.192	1.33	
Яблоко		200	1,5		21	95	8	0.6	0.040.	0.05	10	
<b>Обед</b>												
Рассольник ленинградский мясом курицы	96	200/30	3,6	3,3	24,3	129	42	0,9	012	0,09	9,0	
Каша гороховая	199	180	9,09	4,57	23,35	170	63,14	3,13	0,33	0,07	-	
Тефтели	243	70	11,0	23,9	0,4	261	35	1,8	0,19	0,15	0	
Винегрет	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	31,23	0,82	0,04	0,11	9,63	
Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,06	0	24,76	94,2	6,4	0,18	0,01	-	1,08	
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	
Кондитерское изделие (печенье)		25	1,26	1,44	16,6	83	8,7	0,63	0,02	0,015	-	
						<b>1133,3</b>						<b>53.15</b>
За день						<b>2056,71</b>						<b>Ц с н</b>

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя  
Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
							<b>9 день</b>				
<b>Завтрак</b>											
<b>29.60</b>											
Каша молочная манная жидкая	390	200	5,2	3,0	23,6	140	144	0,4	0,06	0,16	0,14
Масло сливочное (порц.) /сыр	1 /1	10 /10	0,12/0,11	16,5/16,3	0,18/0,16	149,6/140	2,4/2,5	0,04/0,03	-	-	-
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
Какао с молоком	534	200	3.78	0.67	26	125.11	167.12	0.68	0.049	0.192	1.25
						<b>660,81</b>					
<b>Обед</b>											
Суп пшеничный с птицей	88	200/30	3,6	3,0	11,1	87	63	0,6	0,09	0,06	25,8
Рагу овощное с мясом курицы	289	150	4,4	9,6	19,6	308	70	2,0	0,16	0,14	-
Салат из капусты	33	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	1,33	0,02	-	9,5
Чай с сахаром	859	200	0.2	0.2	22.3	110	12	0.8	0.02	-	-
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя  
Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	52.25
						<b>1226,9</b>						
За день						<b>1887,71</b>						
Наименование блюда	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			
							Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>10 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный с макаронными изделиями	93	200	6,2	5,4	20,0	158	184	0,4	0,08	0,22	1,0	29.00
Сыр/масло слив	1 /1	10 /10	0,12/0,10	16,5/16,3	0,18/0,15	149,6/146	2,4/2,1	0,04/0,03	-	-	-	
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
Какао с молоком	534	200	3,78	0,67	26	125.11	167,12	0,68	0,049	0,192	1,25	
Яблоко		200	1,5		21	95	8	0,6	0,04	0,05	10	
						<b>730,81</b>						
<b>Обед</b>												
Щи из свежей капусты, картофелем и с мясом курицы	101	200/30	1,97	2,71	12,11	85.75	0,88	22,7	0,09	0,055	8,25	

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя  
Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

Каша гречневая рассыпчатая/ Птица отварная	679/637	150/60	22,2/11,4	16,6/8,0	0,2/50,4	258/324	30/20	1,6\6	0,04/0,28	0,13/0,14	1,4	
Салат из свеклы	33	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	1,33	0,02		9,5	
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	
Батон		50	5,7	6,3	41,3	266	27	1,4	0,06	0,08	0,9	
						<b>1095,75</b>						52.40
За день						<b>1826,56</b>						
<b>Наименование блюда</b>	<b>№ рецепта</b>	<b>Выход в граммах</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>Минеральные вещества</b>		<b>Витамины</b>			
							<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>C</b>	
<b>11 день</b>												
												<b>30.10</b>
<b>Завтрак</b>												
Каша молочная из хлопьев овсяных	173	200	5,6	4,0	21,4	144	150	1,0	0,12	0,18	1,4	

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

### МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

«Геркулес» жидкая													
Масло сливочное (порц.) /сыр	1/1	10/10	0,12/0,11	16,5/16,3	0,18/0,16	149,6/149	2,4/2,2	0,04/0,02	-	-	-		
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-		
Какао с молоком	534	200	3,78	0,67	26	125,11	167,12	0,68	0,049	0,192	1,25		
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с мясом	204	200/10	8,45	8,28	13,13	160,78	31,7	1,26	0,11	0,13	6,88		
Гуляш из говядины	260	100	14,6	16,4	2,6	218	12	2,25	0,05	0,12	0,7		
Макаронные изделия отварные	203	150	7,2	5,6	39,4	246	14	1,0	0,08	0,02	-		
Салат из моркови	126	100	1,6	6,3	5,3	99	29	0,8	0,05	0,04	3,2		
Компот из свежемороженых плодов	859	200	0.2	0.2	22.3	110	12	0.8	0.02	-	-		
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-		
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-		
						<b>1174,78</b>							51.45
Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			Цена	
							Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>12 день</b>												<b>30.10</b>	
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная	94	200	6,2	3,6	25,8	160	144	1,0	0,12	0,18	1,4		

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя  
Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

пшеничная жидкая												
Сыр\ масло слив	1\1	10 \10	0,12/0,11	16,5/16,3	0,18/0,16	149,6/149	2,4/2.2	0,04/0,02	-	-	-	
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
Какао с молоком	534	200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	0,4	0,02	0,192	1.33	
Яблоко		200	1.5		21	95	8	0,6	0,04	0.05	10	
						<b>732,81</b>						
<b>Обед</b>												
Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы	82	200/30	3,6	3,0	11,4	102	63	0,9	0,06	0,09	12,0	
Плов с птицей	291	150	45,2	36,8	23,5	645	58	3,5	0,1	0,25	3,5	
Салат из свеклы	126	100	1,4	6,3	5,6	98	35	1,2	0,03	0,04	3,6	
Чай с сахаром	391	200	-	-	14,92	56,1	0.045	-	-	-	0,2	
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
						<b>1263</b>						
За день						<b>1995,81</b>						<b>51.90</b>

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

### МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

Наименование блюда	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			Цена
							Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>13 день</b>												<b>30.10</b>
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный с макаронными изделиями	93	200	6,2	5,4	20,0	158	184	0,4	0,08	0,22	1,0	
Масло сливочное (порц.)/сыр	1/1	10 /10	0,12/0.11	16,5/16,3	0,18/0,16	149,6/149	2,4/2,2	0,04/.002	-	-	-	
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
Какао с молоком	534	200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	0,4	0,02	0,192	1.33	
						<b>828,41</b>						
<b>Обед</b>												
Суп картофельный с бобовыми	102	200/30	7,8	3,0	26,7	156	57	2,4	0,3	0,09	14,1	
Тефтели	279	70	58,5	6,36	7,45	109,8	20,3	0,63	0,04	0,03	0,52	
Каша гречневая рассыпчатая	679	150	11,4	8,0	50,4	324	28	6,0	0,28	0,14	-	
Салат из белокочанной капусты	43	100	2,1	5,1	11,0	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4	
Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,06	0	24,76	94,2	6,4	0,18	0,01	-	1,08	
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	
Кондитерское изделие		25	1,26	1,44	16,6	83	8	0,35	0,4	0,02	-	
За день						<b>1163,1</b>						<b>52.35</b>

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя  
Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

За день						1991,51						
<b>Наименование блюда</b>	<b>№ рецепта</b>	<b>Выход в граммах</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>Минеральные вещества</b>		<b>Витамины</b>			<b>Цена</b>
							<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>C</b>	
<b>14 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	173	200	5,6	4,0	21,4	144	150	1,0	0,12	0,18	1,4	30.10
Сыр/масло сливочное	1/1	10 /10	0,12/0.11	16,5/16,4	0,18/0,16	149,6/140	2,4/2.2	0,04/0.02	-	-	-	
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
Чай с сахаром	534	200	3.78	0.67	26	125.11	167.12	0.68	0.049	0.192	1.25	
Яблоко		200	1.5		21	95	8	0,6	0,04	0.05	10	
						<b>716,81</b>						
<b>Обед</b>												
Суп пшеничный с птицей	101	200/30	1,97	2,71	12,11	85.75	0,88	22,7	0,09	0,055	8,25	

## Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

### МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

Рис отварной	679	150	4,8	5,8	38,8	260	4	0,8	0,04	0,02	-	
Рыба тушеная с овощами	229	70	7,8	3,06	3,04	84	31,26	0,68	0,04	0,03	2,98	
Винегрет	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	31,23	0,82	0,04	0,11	9,63	
Компот	859	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0,8	0,02	-	0,2	
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
						<b>1201.85</b>						53.15

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района  
Пензенской области имени Героя Советского Союза А.И.Дёмина

\_\_\_\_\_ Т.В.Кабалина

Перспективное меню для учащихся 7-11 лет

МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя  
Советского Союза А.И. Дёмина на 2023- 2024 учебный год

**Перспективное меню для учащихся 7--11 лет**

**МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя Советского  
Союза А.И.Дёмина  
2023-2024 учебный год**

2023