

Утверждаю  
ИО директора МБОУ СОШ с.Зеркальное  
Л.Ю.Сергеева



**Перспективное меню ( горячие завтраки) при МБОУ СОШ с.Зеркальное  
ноябрь 2023 год для учащихся 1-4 классов  
на 10 дней**

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход в граммах	Энерг. ценность, ккал	Белки	Жиры	Углевод.
<b>1 день</b>						
51	Салат из морской капусты с луком.	60	64,0	1,13	4,56	4,09
24	Плов с мясом.	150	226,2	10,05	7,5	28,95
40	Кофейный напиток.	200	145,34	4,58	5,04	21,05
87	Груша	100	47,0	0,4	0,3	10,3
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>548,54</b>	<b>18,44</b>	<b>18,03</b>	<b>77,17</b>
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
<b>2 день</b>						
53	Икра кабачковая (промышленного производства).	60	46,80	0,72	2,83	4,63
27	Макаронные изделия отварные.	150	168,45	5,52	4,52	26,45
79	Котлеты по - деревенски (полуфабрикат).	90	106,2	4,22	3,37	13,99
66	Соус красный основной.	30	47,34	0,77	2,24	6,09
44	Чай.	200	56,85	0,08	0,01	10,69
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
74	Сыр (порциями).	15	54,60	3,48	4,43	0,00
<b>Итого за день</b>		<b>575</b>	<b>546,24</b>	<b>17,07</b>	<b>18,03</b>	<b>74,63</b>
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
<b>3 день</b>						
28	Овощное рагу с мясом.	200	242,0	11,24	13,36	21,26
47	Кисель из концентрата плодового или ягодного.	200	121,52	1,36	0	29,02
86	Яблоко	100	47,0	0,4	0,4	9,8
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
74	Сыр (порциями).	15	54,60	3,48	4,43	0,00
<b>Итого за день</b>		<b>545</b>	<b>531,12</b>	<b>18,76</b>	<b>18,82</b>	<b>72,86</b>
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
<b>4 день</b>						
60.	Салат картофельный с огурцами солеными.	60	59,26	1,03	3,16	6,54
23	Каша гречневая рассыпчатая.	150	206,0	3,6	4,6	37,7
88	Ёжики по домашнему	90	120,42	8,37	6,11	8,12
66	Соус красный основной.	30	47,34	0,77	2,24	6,09
44	Чай.	200	56,85	0,08	0,01	10,69
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>555,87</b>	<b>16,13</b>	<b>16,75</b>	<b>81,92</b>
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
<b>5 день</b>						
14	Суп молочный с манной крупой.	250	165,25	6,51	6,35	20,53



69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
74	Сыр (порциями).	20	72,80	4,64	5,90	0,00
85	Банан	100	94,5	1,5	0,5	21,0
45	Чай с лимоном	200	61,56	0,16	0,1	14,92
70	Печенье.	20	94,0	4,1	2,3	13,2
<b>Итого за день</b>		<b>620</b>	<b>554,11</b>	<b>19,19</b>	<b>15,78</b>	<b>82,43</b>
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
<b>6 день</b>						
30	Жаркое по-домашнему	200	256,79	8,7	14,4	21,15
42	Фруктовый (персиковый)	200	117,08	0,9	0	17,3
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
88(1)	Мандарины	100	35,0	0,8	0,2	7,5
70	Печенье.	20	94,0	4,1	2,3	13,2
<b>Итого за день</b>		<b>590</b>	<b>568,87</b>	<b>16,78</b>	<b>17,53</b>	<b>71,93</b>
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
<b>7 день</b>						
27	Макаронные изделия отварные.	180	202,14	6,62	5,42	31,73
36	Птица отварная.	90	164,62	6,72	9,74	13,11
41	Какао с молоком.	200	80,0	3,0	3,6	13,7
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>512,76</b>	<b>18,62</b>	<b>19,39</b>	<b>71,32</b>
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
<b>8 день</b>						
61	Салат из свеклы с чесноком.	60	75,71	0,81	6,06	4,31
20 (1)	Рис припущенный.	150	204,9	3,6	4,1	38,06
38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	90	115,2	9,54	4,86	6,57
44	Чай.	200	56,85	0,08	0,01	10,69
87	Груша	100	47,0	0,3	0,4	10,3
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
<b>Итого за день</b>		<b>620</b>	<b>565,66</b>	<b>16,61</b>	<b>16,06</b>	<b>82,71</b>
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
<b>9 день</b>						
21	Пюре картофельное.	150	137,25	3,06	4,80	20,45
89	Голубцы ленивые (полуфабрикат) с соусом красным основным.	120	202,24	9,07	12,34	13,59
47	Кисель из концентрата плодового или ягодного.	200	121,52	1,36	0	29,02
69	Хлеб пшеничный.	35	77,0	2,66	0,73	14,91
87	Груши	120	56,4	0,48	0,36	12,36
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>567,9</b>	<b>15,74</b>	<b>16,39</b>	<b>85,67</b>
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
<b>10 день</b>						
18	Каша пшеничная молочная жидкая.	250	354,5	9,6	11,7	44,7
41	Какао с молоком.	200	80,0	3,0	3,6	13,7
87	Груша	120	56,4	0,4	0,3	10,3
69	Хлеб пшеничный.	35	77,0	2,66	0,73	14,91
<b>Итого за день</b>		<b>605</b>	<b>567,9</b>	<b>15,66</b>	<b>16,33</b>	<b>83,61</b>
46	Пастеризованное молоко	200	105,8	5,0	6,0	9,2