

Утверждаю
и.о. Директора МБОУ СОШ с.Зеркальное
Т.В.Осадчая



**Перспективное меню (горячие завтраки) при МБОУ СОШ с.Зеркальное
октябрь 2022 год для учащихся 1-4 классов
1 неделя**

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход в граммах	Энерг. ценность, ккал	Белки	Жиры	Углевод.
1 день						
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
Итого за день			554,11	19,19	15,78	82,43
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
2 день						
64	Овощи натуральные свежие.	60	25,2	1,2	0,48	2,76
27	Макаронные изделия отварные.	150	168,45	5,52	4,52	26,45
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
Итого за день			504,27	18,72	18,97	68,8
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
3 день						
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	0,3
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
Итого за день			565,66	16,61	16,06	72,71

46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
4 день						
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	67,1	0,8	5,5	4,3
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
Итого за день			496,62	15,68	19,49	67,36
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
5 день						
58	Винегрет овощной.	60	76,17	0,76	6,12	4,4
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
Итого за день			572,78	15,86	19,71	79,78
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2

2 неделя

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход в граммах	Энерг. ценность, ккал	Белки	Жиры	Углевод.
6 день						
18	Каша пшённая молочная жидкая.	250	354,5	9,6	11,7	44,7
42	Томатный сок.	200	19,44	2,11	0,44	4,33
87	Груша	100	47,0	0,3	0,4	0,3
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
70	Печенье.	20	94,0	4,1	2,3	13,2
Итого за день			580,94	18,39	15,47	75,31
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
7 день						
65	Салат витаминный.	60	112,34	4,97	4,08	14,83
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	69,9	2,28	0,18	15,69
Итого за день			556,61	16,85	18,66	68,97
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
8 день						
64	Овощи натуральные свежие.	60	25,2	1,2	0,48	2,76
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.	30	69,9	2,28	0,18	15,69
Итого за день			556,11	16,97	17,8	81,51
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
9 день						
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	0,3	0,4	0,3
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
Итого за день			548,54	18,34	18,13	67,17
46	Пастеризованное молоко.	200	105,8	5,0	6,0	9,2
10 день						

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