

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

| № тех. карты | Наименование блюд | Выход в граммах | Энерг. ценность, ккал | Белки | Жиры | Углевод. |
|----------------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 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 | 0,4 | 0,3 | 10,3 |
| 69 | Хлеб пшеничный. | 30 | 66,0 | 2,28 | 0,63 | 12,78 |
| Итого за день | | 540 | 548,54 | 18,44 | 18,03 | 77,17 |
| 46 | Пастеризованное молоко. | 200 | 105,8 | 5,0 | 6,0 | 9,2 |
| 2 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 |
| Итого за день | | 575 | 546,24 | 17,07 | 18,03 | 74,63 |
| 46 | Пастеризованное молоко. | 200 | 105,8 | 5,0 | 6,0 | 9,2 |
| 3 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 | 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 |
| Итого за день | | 545 | 531,12 | 18,76 | 18,82 | 72,86 |
| 46 | Пастеризованное молоко. | 200 | 105,8 | 5,0 | 6,0 | 9,2 |
| 4 день | | | | | | |
| 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 |
| Итого за день | | 560 | 555,87 | 16,13 | 16,75 | 81,92 |
| 46 | Пастеризованное молоко. | 200 | 105,8 | 5,0 | 6,0 | 9,2 |
| 5 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 | 620 | 554,11 | 19,19 | 15,78 | 82,43 |
| 46 | Пастеризованное молоко. | 200 | 105,8 | 5,0 | 6,0 | 9,2 |
| | 6 день | | | | | |
| 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 |
| | Итого за день | 590 | 568,87 | 16,78 | 17,53 | 71,93 |
| 46 | Пастеризованное молоко. | 200 | 105,8 | 5,0 | 6,0 | 9,2 |
| | 7 день | | | | | |
| 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 |
| | Итого за день | 500 | 512,76 | 18,62 | 19,39 | 71,32 |
| 46 | Пастеризованное молоко. | 200 | 105,8 | 5,0 | 6,0 | 9,2 |
| | 8 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 | 10,3 |
| 69 | Хлеб пшеничный. | 30 | 66,0 | 2,28 | 0,63 | 12,78 |
| | Итого за день | 620 | 565,66 | 16,61 | 16,06 | 82,71 |
| 46 | Пастеризованное молоко. | 200 | 105,8 | 5,0 | 6,0 | 9,2 |
| | 9 день | | | | | |
| 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 |
| | Итого за день | 600 | 567,9 | 15,74 | 16,39 | 85,67 |
| 46 | Пастеризованное молоко. | 200 | 105,8 | 5,0 | 6,0 | 9,2 |
| | 10 день | | | | | |
| 18 | Каша пшённая 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 |
| | Итого за день | 605 | 567,9 | 15,66 | 16,33 | 83,61 |
| 46 | Пастеризованное молоко. | 200 | 105,8 | 5,0 | 6,0 | 9,2 |