

**Перспективное меню ( горячие завтраки) при МБОУ СОШ с.Зеркальное  
октябрь 2023 год для учащихся 5-11 классов  
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.	105	111,93	1,89	7,98	7,15
24	Плов с мясом.	180	351,6	13,4	10,0	38,6
41	Какао с молоком.	200	80,0	3,0	3,6	13,7
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>625</b>	<b>651,2</b>	<b>20,88</b>	<b>22,13</b>	<b>82,19</b>
<b>2 день</b>						
53	Икра кабачковая (пром. производства).	100	62,4	0,96	3,77	6,17
27	Макаронные изделия отварные.	180	202,14	6,62	5,42	31,73
79	Котлеты по - деревенски (полуфабрикат).	100	118,0	4,69	3,74	15,54
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>607,33</b>	<b>607,33</b>	<b>18,88</b>	<b>20,24</b>	<b>83</b>
<b>3 день</b>						
28	Овощное рагу с мясом.	250	302,5	14,05	16,7	26,58
47	Кисель из концентр. плодов. 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>595</b>	<b>591,62</b>	<b>21,57</b>	<b>22,16</b>	<b>78,18</b>
<b>4 день</b>						
60	Салат картофельный с огурцами солеными.	100	98,77	1,72	5,27	10,9
23	Каша гречневая рассыпчатая.	180	247,29	4,32	5,52	45,24
88	Ёжики по домашнему (полуфабрикат).	100	127,06	9,32	6,79	9,02
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>640</b>	<b>643,31</b>	<b>18,49</b>	<b>20,46</b>	<b>94,72</b>
<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.	30	141,0	6,15	6,45	19,8
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>601,11</b>	<b>21,24</b>	<b>19,93</b>	<b>89,03</b>
<b>6 день</b>						
30	Жаркое по-домашнему	250	310,99	10,88	18,02	26,43
42	Фруктовый (персиковый)	200	117,08	0,9	0	17,3
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
85	Банан	100	94,5	1,5	0,5	21,0
70	Печенье.	20	94,0	4,1	2,3	13,2
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>682,57</b>	<b>19,66</b>	<b>21,45</b>	<b>90,71</b>
<b>7 день</b>						
27	Макаронные изделия отварные.	180	202,14	6,62	5,42	31,73
36	Птица отварная.	100	182,69	7,47	8,3	14,57
41	Какао с молоком.	200	80,0	3,0	3,6	13,7
69	Хлеб пшеничный.	40	88,0	3,04	0,84	17,04
88(1)	Мандарины	120	42,0	0,96	0,24	9,0
<b>Итого за день</b>		<b>640</b>	<b>594,83</b>	<b>21,09</b>	<b>18,4</b>	<b>86,04</b>
<b>8 день</b>						
61	Салат из свеклы с чесноком.	100	126,18	1,35	10,1	7,18
20 (1)	Рис припущенный.	180	245,88	4,3	4,9	45,67
38	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами.	100	128,0	10,6	5,4	5,6
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
<b>Итого за день</b>		<b>710</b>	<b>669,91</b>	<b>18,91</b>	<b>21,44</b>	<b>82,22</b>
<b>9 день</b>						
21	Пюре картофельное.	180	164,70	3,67	5,76	24,53
89	Голубцы лен. (полуфаб.) с соусом кр. осн.	120	202,24	9,07	12,34	13,59
47	Кисель из концен. плодов. или ягодного.	200	121,52	1,36	0	29,02
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
70	Печенье.	20	94,0	4,1	2,3	13,2
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>648,46</b>	<b>20,48</b>	<b>21,03</b>	<b>93,12</b>
<b>10 день</b>						
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	100	47,0	0,4	0,3	10,3
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
70	Печенье.	20	94,0	4,1	2,3	13,2
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>641,5</b>	<b>19,38</b>	<b>18,53</b>	<b>94,68</b>