

Утверждаю:

Директор школы МБОУ ООШ

с. Иннокентьевка

Т.Г. Дарноник



**Перспективное меню
на осенне-зимний период
(школа)**

№ т.к.	Наименование блюд	Объём порций		Белки		Жиры		Углевод ы		Энергетическа я ценность	
		7-10	От 11	7-10	От 11	7-10	От 11	7-10	От 11	7-10	От 11
День №1 - завтрак											
Сб.173	Каша молочная с крупой (геркулес)	200	250	10,26	12,83	18	22,5	68,58	85,66	477,33	536,66
т.к.382	Какао с молоком	200	200	3,76	3,76	3,2	3,2	26,74	26,74	150,8	150,8
Сб.1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,6	2,6	8,8	8,8	14,3	14,3	147	147
т.к.209	Яйцо	40	40	5,08	5,08	5,6	5,6	0,28	0,28	62,84	62,84
Итого:				21,7	24,27	34,6	39,1	109,85	126,98	837,97	957,3
День №1 - обед											
т.к.30	Суп лапша с курицей	250	250	2,8	2,8	5,8	5,8	13,9	13,9	120	120
т.к.395	Вареники с маслом	150	180	17,12	20,54	7,68	9,22	35,57	42,68	280,48	336,58
Сб.71	Огурец свежий	80	100	0,64	0,8	0	0	2,72	3,4	12,8	16
Т.к. 1	Хлеб пшеничный	60	80	4,26	5,68	0,66	0,88	27,84	37,12	137,4	183,2
Т.к. 1	Хлеб ржаной	60	70	3,12	3,64	0,72	0,84	26,58	31,01	128,4	149,8
т.к.342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	200	0,16	0,16	0	0	29	29	116,6	116,6
Итого:				28,1	33,62	14,86	16,74	135,61	157,11	795,68	922,18
Итого за день:				49,8	57,89	49,46	55,84	245,46	284,09	1633,65	1879,48
День №2 - завтрак											
173	Каша вязкая молочная из пшена	200	250	11,9	14,8	5,5	6,8	53,13	66,4	309,15	386,4
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/ 10	30/15/ 10	7,8	7,8	10,44	10,44	17,16	17,6	167	167
т.к. 378	чай с молоко	200	200	0,53	0,53	0	0	9,87	9,87	41,6	41,6
сб.338	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0	0	12,6	12,6	52	52
День №2 - обед											
т.к. 10	Салат из свежих помидор	80	100	0,96	1,2	0,16	0,2	3,68	4,6	20,8	26
Т.к.22	Суп с сайрой	250	250	2,8	2,8	10	10	23,1	23,1	187	187
139	Капуста тушеная свежая	150	180	3	3,6	5,4	6,48	15,9	19,08	124,5	149,4
т.к.108	Сосиска отварная	50	50	5,2	5,2	10	10	10,6	10,6	112	112
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	40/60	3,7	7,4	0,6	1,2	20,6	40,6	102,6	205,2
т.к.360	кисель из повидла	200	200	0,34	0,34	0	0	26,58	31,01	128,4	149,8
Итого:				29,03	35,26	51,64	58,82	195,78	234,32	1314,6	1563
День №3 - завтрак											
182	Каша рисовая жидкая	200	250	18	22,5	19,7	24,63	78,5	98,13	563	703,75
3	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,6	2,6	8,8	8,8	14,3	14,3	147	147
389	Сок яблочный	200	200	1	1	0	0	24,4	24,4	101,6	101,6
341	Свежие фрукты	100	100	0,8	0,8	0	0	40	40	163	163

		День №3 - обед									
Т.к.26	Салат сельдь с луком	80	100	8,16	10,2	10,56	13,2	3,68	4,6	142,4	178
259	Жаркое по – домашнему	150	180	20,52	24,62	9,36	11,23	25,2	30,24	267,6	321,12
Т.к.45	Свекольник с курицей и со сметаной	250	250	4,22	4,22	6,5	6,5	13,77	13,77	145	145
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,08	0,08	0	0	21,82	21,82	87,6	87,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	60/40	3,7	7,4	0,6	1,2	20,6	40,6	102,6	205,2
Итого:				59,02	74,12	51,46	63,26	240,89	287,16	1686,2	2042,17
		День №4 - завтрак									
182	суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6,8	8,5	11,5	14,38	50	62,5	331	413,75
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,58	3,58	2,68	2,68	28,34	28,34	151,8	151,8
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/ 15	30/15/ 15	6,5	6,5	8,7	8,7	14,2	14,2	167	167
338	Свежие фрукты	100	100	0,9	0,9	0	0	12	12	52	52
		День №4 - обед									
Т.к.1	Салат «Русалочка»	80	100	1,12	1,4	4,08	5,1	7,84	9,8	73,6	92
Т.к.96	Рассольник	250	250	2,20	2,20	5,20	5,20	15,58	15,58	117,90	117,90
312	Картофельное пюре	150	180	3,12	3,74	5,1	6,12	18,57	22,28	132,66	159,12
Т.к.	Рыба тушеная с овощами	140	180	14,17	18,22	7,13	9,16	3,58	44	210,11	252,13
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	60/40	3,7	7,4	0,6	1,2	20,6	40,6	102,6	205,2
342	Компот из сухофруктов (чернослив)	200	200	0,58	0,58	0	0	37	37	150,4	150,4
Итого:				36,91	44,5	41,45	48,47	195,88	236,26	1320,18	1581,83
		День №5 - завтрак									
т.к. 181	Каша молочная манная	200	250	6,9	9,2	9,3	12,4	41,55	55,4	277,5	370
1	Бутерброд с джемом	30/10/ 15	30/10/ 15	2,6	2,6	8,8	8,8	14,3	14,3	147	147
389	Сок яблочный	200	200	1	1	0	0	24,4	24,4	101,6	101,6
		День №5 - обед									
Т.к.17	Салат из свежих помидор и огурцов	80	100	1,3	1,62	4,96	6,20	7,12	8,96	78,3	97,88
99	пельмени с маслом	150	180	9,35	9,35	4,9	4,9	14,65	14,65	158,4	158,4
203	Рожки отварные	150	180	5,4	6,48	6,3	7,56	36,6	43,92	225	270
Т. К. 288	Курица отварная с соусом	70/30	100/30	19,45	21,61	12	13,33	0	0	186,01	206,67
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	60/40	3,7	7,4	0,6	1,2	20,6	40,6	102,6	205,2
349	Компот из плодов шиповника	200	200	0,08	0,08	0	0	21,82	21,82	87,6	87,6
Итого:				50,24	60,12	53,19	61,52	190,56	235,49	1442,56	1739,32
		День №6 - завтрак									
Т.к.87	суп молочный из ячневой крупы	200	200	6,55	6,55	8,33	8,33	35,09	35,09	241,11	241,11

377	Чай с лимоном	200	200	1,51	1,51	1,72	1,72	19,03	19,03	97,83	97,83
1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,6	2,6	8,8	8,8	14,3	14,3	147	147
338	Свежие фрукты	100	100	0,9	0,9	0	0	12,4	12,4	53	53
День №6 - обед											
73	Икра овощная	80	100	0,84	1,4	2,88	4,8	5,1	8,5	49,8	83
395	Вареники с маслом	150/5	180/5	17,12	20,54	7,68	9,22	35,57	42,68	280,48	336,58
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	60/40	3,7	7,4	0,6	1,2	20,6	40,6	102,6	205,2
360	Кисель из повидла	200	200	0,34	0,34	0	0	24,26	24,26	98,4	98,4
Итого:				33,56	41,24	30,01	34,07	166,35	196,86	1070,22	1262,12
День №7 - завтрак											
173	Каша молочная пшеничная вязкая	200	200	8,6	8,6	12,4	12,4	56	56	370	370
347	Компот из слив	200	200	0,1	0,1	0	0	25,28	25,28	101,4	101,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	60/40	3,7	7,4	0,6	1,2	20,6	40,6	102,6	205,2
День №7 - обед											
71	салат морская капуста	80	100	0,72	1,2	0,12	0,2	2,76	4,6	15,6	26
171	Каша гречневая	150	180	6,69	8,03	10,6	12,72	49,8	59,76	321	385,2
Т.к.76	Печень по-строгановски	65/50	70/50	23,19	25,76	16,44	18,26	28,14	31,26	252	280
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	60/40	3,7	7,4	0,6	1,2	20,6	40,6	102,6	205,2
383	компот из свежих плодов (яблоки)	200	200	3,7	3,7	3,94	3,94	26,24	26,24	155,2	155,2
341	Свежие фрукты	100	100	0,9	0,9	0	0	40,9	40,9	167	167
Т.к.42	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	250	3,68	3,68	7,07	7,07	8,58	8,58	118	118
Итого:				62,98	74,77	59,97	65,19	278,9	333,82	1811,4	2119,2
День №8 - завтрак											
120	Каша молочная из ячневой крупы	200	250	3,4	4,25	2,76	3,45	16,56	20,7	114,2	142,75
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,58	3,58	2,68	2,68	28,34	28,34	151,8	151,8
16	Колбаса нарезка	30	30	4,9	4,9	13,4	13,4	0	0	140	140
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	60/40	3,7	7,4	0,6	1,2	20,6	40,6	102,6	205,2
День №8 - обед											
Т.к.9	Салат русалка	80	100	1,02	1,7	1,8	3	2,16	3,6	40,8	68
304	Рис отварной с маслом	150/5	180/5	3,75	4,5	6	7,2	0	0	106	127,2
Т.к.59	рыба тушеная с овощами	140	180	14,17	18,22	7,13	9,16	3,58	44	142,32	183
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	60/40	3,7	7,4	0,6	1,2	20,6	40,6	102,6	205,2
342	Компот из свежих плодов (груш)	200	200	0,16	0,16	0	0	28,4	28,4	114,2	114,2
102	суп картофельный бобовый	250	250	13,21	13,21	12,35	12,35	23,85	23,85	259,13	259,13
338	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0	0	12,6	12,6	52	52
Итого:				35,94	46,57	42,97	47,83	155,17	200,5	1202,7	1495,01
День №9 - завтрак											
173	Каша молочная жидкая из гречневой крупы	200	250	8,3	8,3	13,8	13,8	55,3	55,3	379	379

389	чай с лимоном	200	200	0,523	0,53	0	0	9,87	9,87	41,6	41,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	60/40	3,7	7,4	0,6	1,2	20,6	40,6	102,6	205,2
341	Свежие фрукты	100	100	0,8	0,8	0	0	40	40	163	163
День №9 - обед											
27	Салат из редиса	80	100	2,56	3,2	4,56	5,7	2,64	3,3	61,6	77
Т.к. 364	Азу	200	230	16,35	18,8	17,54	20,17	20,86	24	306,78	352,8
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	60/40	3,7	7,4	0,6	1,2	20,6	40,6	102,6	205,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,08	0,08	0	0	21,82	21,82	87,6	87,6
110	борщ с курицей	250	250	7,7	7,7	5,4	5,4	30,9	30,9	203	203
Итого:				41,29	52,58	41,54	47,77	237,78	283,12	1494,18	1777,4
День №10 - завтрак											
183	Каша молочная жидкая из гречневой крупы	200	250	6,3	7,9	13,1	16,37	47,5	59,37	333	416,25
1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,6	2,6	8,8	8,8	14,3	14,3	147	147
383	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,7	3,7	3,94	3,94	26,24	26,24	155,2	155,2
338	Свежие фрукты	100	100	0,9	0,9	0	0	12	12	52	52
День №10 - обед											
с.б.71	огурцы свежие	80	100	0,64	0,8	0	0	2,72	5,8	12,8	18
т.к.70	щи со свежей капусты	250	250	9,96	9,96	11,9	11,9	15,2	15,2	207,63	207,63
312	гречка отварная	150	180	6,7	8,04	10,6	12,72	49,8	59,76	321	385,2
Т.к. 246	печень по-строгановский	65/50	70/50	16,7	18	11,9	12,81	2,01	2,17	182	196
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	60/40	3,7	7,4	0,6	1,2	20,6	40,6	102,6	205,2
342	Компот из яблок	200	200	0,08	0,08	0	0	21,82	21,82	87,6	87,6
Итого:				50,91	58,44	64,31	70,61	180,77	218,49	1478,64	1713,5