

Школа МБОУ "Хохорская СОШ"

Утверждаю: Директор:

Перспективное примерное меню на 2024г.

фамилия Руденко И.К.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2 9 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	54-21гн		
			хлеб	хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	пром		
			фрукты	яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	фрукты		
			<i>итого</i>			560	15,5	16,9	74,5	511,6		0
1	1	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129,38	54-3с		
			2 блюдо	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	54-2м		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г		
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-1хн		
			хлеб бел.	хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	пром		
			хлеб черн.									
			фрукты	груши	130	0,52	0,39	14,7	54,6	фрукты		
			<i>итого</i>			790	29,46	27,63	98,6	751,78		0
1	1	Итого за день:			1350	44,96	44,53	173,1	1263,4		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	200	5	6,9	23,9	178	54-16к		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн		
			хлеб	хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	пром		
			фрукты	мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5			
				снежок	200	5,4	5	21,6	153	пром		
			<i>итого</i>			700	13,2	12,4	69,1	441		0
1	2	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	54-16з		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,7	96,06	54-1с		
			2 блюдо	курица тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,1	54-25м		
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,9	54-5г		
			напиток	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн		
			хлеб бел.	хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	пром		
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			760	27,72	27,16	66,5	621,76		0
1	2	Итого за день:			1460	40,92	39,56	135,6	1062,8		0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2	54-7к		
				сыр нарезка	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з		
			гор.напиток									
			хлеб	хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	пром		
			фрукты									
				сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	пром		
			<i>итого</i>			655	14,6	16,5	88,4	560	0	0
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,34	11,4	94,06	54-6с		
			2 блюдо	тефтели из говядины	90	12,3	11	7,5	177,8	54-8м		
			соус	соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус		
			гарнир	макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г		
			напиток	компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн		
			хлеб бел.	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,7	пром		
			хлеб черн.									
			фрукты	яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	фрукты		
			<i>итого</i>			880	29,32	22,54	108,2	752,66		0
1	3	Итого за день:			1535	43,92	39,04	196,6	1312,7		0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	54-1г		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн		
			хлеб	хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	пром		
			фрукты	яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7			
			<i>итого</i>			510	28,3	17	56	491		0
1	4	Обед	1 блюдо	суп сливочный с горбушей	200	7,38	5,98	9,54	121,44	54-16с		
			2 блюдо	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м		
			гарнир									
			напиток	кисель	200	0,2	0	1,3	52,9	54-22хн		

			пром	биойогурт	200	7	8	6,6	150,4	пром		
			<i>итого</i>		950	39,6	27,6	96,3	813,6		0	
2	3		Итого за день:		1500	62,7	45,5	194,5	1458,3		0	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143,02	54-19к		
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3ГН		
			хлеб	хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	пром		
			фрукты									
			<i>итого</i>			430	7,7	6,1	36,2	229,62		0
2	4		Обед	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9	54-9с	
		2 блюдо		курица отварная	80	25,7	2	0,9	123,8	54-21М		
		гарнир		картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11Г		
		соус		соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус		
		напиток		компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2ХН		
		хлеб бел.		хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4	пром		
		хлеб черн.										
		пром		зефир	40	0,32	0,04	32,52	124	пром		
		пром		мармелад	40	0	0	33,2	132	пром		
		<i>итого</i>				870	43,52	16,94	151,3	920,9		0
2	4		Итого за день:		1300	51,22	23,04	187,5	1150,5		0	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	5,86	15,78	138,72	54-17к		
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	54-21ГН		
			хлеб	хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	пром		
			фрукты	банан	130	2	0	29,1	124,3			
			<i>итого</i>			560	14,44	10,56	69,18	428,92		0
2	5		Обед	закуска	салат из свежих помидор и огурцов	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з	
		1 блюдо		Суп Крестьянский с крупой перловой	200	5,1	6,2	10,7	119,4	54-10с		
		2 блюдо		Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	54-9М		
		гарнир										
		напиток		какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	54-21ГН		
		хлеб бел.		хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4	пром		
		хлеб черн.										
		<i>итого</i>				740	34,6	34,6	66,5	716,9		0
2	5		Итого за день:		1300	49,04	45,16	135,7	1145,8		0	
			Среднее значение за период:		1373	51,144	42,85	169,3	1272,5		#ДЕЛ/0!	