

Школа МБОУ "Хохорская СОШ"

Утверждаю: Директор:

Перспективное примерное меню на 2024г.

фамилия Руденко И.К.

Возрастная категория 7-11 лет

дата

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		
			закуска	огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з		
			гор.напиток	чай без сахара	200	1,4	0,2	0	1,4	54-1гн		
			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>				640	12,8	12,9	64,1	417,1	
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	
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1430</b>	<b>42,26</b>	<b>40,53</b>	<b>162,7</b>	<b>1168,9</b>		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	54-16к		
			закуска	салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з		
			гор.напиток	чай без сахара	200	1,4	0,2	0	1,4	54-1гн		
			хлеб	хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	пром		
			фрукты									
			<i>итого</i>				510	9,5	11,1	41,9	298,9	
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	
1	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1270</b>	<b>37,22</b>	<b>38,26</b>	<b>108,4</b>	<b>920,66</b>		0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к		
			закуска	огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з		
			гор.напиток	чай без сахара	200	1,4	0,2	0	1,4	54-1гн		
			хлеб	хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	пром		
			фрукты									
			пром	яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о		
<i>итого</i>				550	17,1	16,4	51,7	416	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	<b>Итого за день:</b>			<b>1430</b>	<b>46,42</b>	<b>38,94</b>	<b>159,9</b>	<b>1168,7</b>		0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	54-1т		
			гор.напиток	чай без сахара	200	1,4	0,2	0	1,4	54-1гн		
			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	29,5	17,2	49,6	465,6	
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											
			<i>итого</i>		750	32,6	19,6	89,7	663,2			0		
2	3		<b>Итого за день:</b>		<b>1250</b>	<b>55,2</b>	<b>36,2</b>	<b>143,3</b>	<b>1111</b>			0		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	143,02	54-19к				
			закуска	салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з				
			гор.напиток	чай без сахара	200	1,4	0,2	0	1,4	54-1гн				
			хлеб	хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	пром				
			фрукты											
			<i>итого</i>			510	10	9,8	35,7	263,92			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.											
			<i>итого</i>			790	43,2	16,9	85,6	664,9			0	
2	4			<b>Итого за день:</b>		<b>1300</b>	<b>53,2</b>	<b>26,7</b>	<b>121,3</b>	<b>928,82</b>			0	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	5,86	15,78	138,72	54-17к				
			пром	яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о				
			гор.напиток	чай без сахара	200	1,4	0,2	0	1,4	54-1гн				
			хлеб	хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	пром				
			фрукты											
			<i>итого</i>			470	13,94	10,46	27,98	255,42			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	чай без сахара	200	1,4	0,2	0	1,4	54-1гн				
			хлеб бел.	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4	пром				
			хлеб черн.											
		<i>итого</i>			740	31,3	30,5	54,1	611,1			0		
2	5		<b>Итого за день:</b>		<b>1210</b>	<b>45,24</b>	<b>40,96</b>	<b>82,08</b>	<b>866,52</b>			0		
			<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1309</b>	<b>48,912</b>	<b>40,1</b>	<b>133,2</b>	<b>1085,5</b>			#ДЕЛ/0!		