


Карцева Н. В. (подпись директора школы)



Утверждаю:

Перспективное меню

МКОУ «Геологическая ООШ»

(с 01.09.2022 по 31.05.2023г с 12 и старше)

| № рецепта | Продукты пищи, наименование блюда | масса порций | Первый день | | | энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
| | | | пищевые вещества | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 100 | 6,2 | 9,53 | 7,31 | 150 |
| 109 | Суп-капучо | 250 | 7,3 | 6,8 | 12,5 | 162 |
| 177 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 4,1 | 8,48 | 18,78 | 94 |
| 107 | Котлеты рыбные | 120 | 6,35 | 5,19 | 6,01 | 142 |
| н/н | Сок фруктовый | 200 | 0,12 | | 38,71 | 155 |
| н/н | Мясо | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| н/н | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0,25 | 13,8 | 76 |
| н/н | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| Итого за день | | | 31,47 | 31,85 | 129,51 | 954,00 |

| № рецепта | Продукты пищи, наименование блюда | масса порций | второй день | | | энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
| | | | пищевые вещества | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 113 | Суп картофельный с капустой и курчией | 250 | 5,8 | 8 | 12,8 | 158 |
| 47 | Винегрет овощной | 100 | 3,2 | 9 | 15 | 170 |
| 128 | Жаркое по-домашнему | 250 | 6,6 | 22,26 | 6,4 | 255 |
| н/н | Грибы | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| н/н | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0,25 | 13,8 | 76 |
| н/н | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| 183 | Бисквит из повидла | 200 | 0,56 | | 27,4 | 112 |
| Итого за день | | | 24,56 | 41,01 | 107,70 | 948,00 |

| Третий день | | | | | | |
|---------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
| № рецепта | Пример пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 42 | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 5,8 | 8,8 | 12,4 | 190 |
| 94 | Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной | 250 | 6,1 | 8,3 | 25,9 | 103 |
| 330 | Плов из говядины | 250 | 8,89 | 7,4 | 28,9 | 287 |
| n/n | Макарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| n/n | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0,25 | 13,8 | 76 |
| n/n | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,68 | | 23,05 | 95 |
| исего за день | | | 30,27 | 24,15 | 133,55 | 919,00 |

| Четвертый день | | | | | | |
|----------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
| № рецепта | Пример пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 122 | Суп с рыбными консервами | 250 | 5,3 | 8,8 | 20,5 | 129 |
| 52 | Икра овощная | 100 | 4,29 | 11 | 30 | 215 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 180 | 7 | 11,1 | 14,8 | 150 |
| 349 | Теряги из мяса говядины п/ф в молочном соусе | 100 | 3 | 0,79 | 4,25 | 169 |
| n/n | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| n/n | Сок яблочно-вишневый | 200 | 0,12 | | 30,88 | 155 |
| n/n | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0,25 | 13,8 | 76 |
| n/n | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| исего за день | | | 28,11 | 33,54 | 146,63 | 1069,00 |

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|---|--------------|------------------|------|----------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 5 | 9,33 | 7,31 | 150 |
| 110 | Салатка сборная мясная (с ветчиной) | 250 | 2,8 | 7,1 | 11,5 | 132 |
| 256 | Макаронный отварный со сливочным маслом | 180 | 7,18 | 8,4 | 45,2 | 294 |
| 339 | Котлета из мяса говядины п/ф | 100 | 18 | 16,8 | 14,4 | 180 |
| 483 | Кисель из повидла | 200 | 0,56 | | 27,4 | 112 |
| n/n | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0,33 | 13,8 | 76 |
| n/n | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| всего за день | | | 41,74 | 43,8 | 114,61 | 1074,00 |

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 129 | Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей | 250 | 9,6 | 6,5 | 30,2 | 174 |
| n/n | Нарезка из свежих овощей | 100 | 3,59 | 5,2 | 24,4 | 100 |
| 333 | Голубцы капустные | 250 | 3,69 | 7,2 | 47 | 320 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,68 | | 21,05 | 95 |
| n/n | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| n/n | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0,25 | 13,8 | 76 |
| n/n | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| всего за день | | | 24,96 | 20,75 | 170,85 | 940,00 |

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порции | показатели качества | | | энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|--|--------------|---------------------|------|----------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 45 | Салат сельдь с картофелем | 100 | 7,31 | 7,21 | 22,46 | 200 |
| 113 | Суп гороховый с трюнками с мясом говядины п/ф | 250 | 9,6 | 6,5 | 16 | 119 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 180 | 7 | 11,1 | 14,8 | 150 |
| 327 | Гуляш из мяса говядины п/ф | 100 | 11,8 | 7,34 | 16,88 | 103 |
| п/л | Сок фруктовый | 200 | 0,12 | | 38,71 | 155 |
| п/л | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0,23 | 13,8 | 76 |
| п/л | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| весом за день | | | | | | 923,90 |

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порции | показатели качества | | | энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|----------------------------------|--------------|---------------------|------|----------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 128 | Суп-лапша домашняя с курицей | 250 | 5,4 | 4 | 18,2 | 150 |
| 47 | Винегрет овощной | 100 | 3,2 | 9 | 15 | 170 |
| 133 | Картофель отварной с луком | 200 | 4,5 | 6,9 | 25 | 208 |
| 339 | Котлета из мяса говядины п/ф | 100 | 6 | 3,9 | | 159 |
| 494 | Компот из яблок или ягод сушеных | 200 | 0,33 | 0,2 | 21,87 | 91 |
| п/л | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0,23 | 13,8 | 76 |
| п/л | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| весом за день | | | | | | 984,00 |

ИПОШИНТО, ИПОНЫМЕРОВАНО

Всето ИНСТОР

Директор школы И.В. Карцева



С.П.Н. 3836050493
С.П.Н. 1023601693521

ИПОШИНТО, ИПОНЫМЕРОВАНО

Всето ИНСТОР

Директор школы И.В. Карцева



С.П.Н. 3836050493
С.П.Н. 1023601693521