

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 1
с. Троицкое
Е.И. Сафронова
«29» августа 2021/22 г.

Перспективное меню

2021-2022 учебный год

№ П.П	Меню	Масса порций 7-18 лет	белки гр 7-18 лет	жиры гр 7-18 лет	Углеводы, гр 7- 18 лет	Энергетич. Ценность ккал. 7-18 лет
-------	------	--------------------------	----------------------	---------------------	---------------------------	--

Неделя первая:

Понедельник : Завтрак

210	Омлет натуральный	200	20,00	40,38	21,50	528,30
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
	С-т из горошка консер.	50	1,50	0,00	3,00	17,50
309	Рожки отв	200	7,14	6,46	38,10	239,20
290	Курица в соусе тушеная	100	26,40	29,80	8,00	406,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Икра рыбачковая	50	1,40	4,80	8,50	83,00
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
	Итого:		61,84	82,24	142,70	2074,00

Вторник: Завтрак

217	Вареники ленивые с творогом, со сгущ молоком	200 30	31,40	2,40	31,80	274,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
128	Картофельное пюре	200	4,20	9,20	35,00	240,00
255	Печень по-строгановски	100	27,20	21,00	7,60	328,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
	Огурец сол	50	0,00	0,00	1,50	6,00
	Итого:		68,20	33,40	139,50	1648,00

Среда : Завтрак

	Булочка, блины или сосиска в тесте	100	7,10	14,80	56,10	386,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
50	С-т из свеклы с чесноком и сыром	100	4,90	8,90	9,50	138,00
279	Тефтеля мясная	100	13,67	22,50	20,33	338,33
233	Соус основной	30	0,40	1,30	2,00	21,00
304	Рис отв	200	5,02	10,18	69,00	392,75
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
	Итого:		33,87	58,08	210,55	1763,68

Четверг : Завтрак

195	Каша молочная "Дружба"	200	5,81	3,62	42,76	226,67
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
128	Картофельное пюре	200	4,20	9,20	35,00	240,00
229	Рыба туш. с овощами	100	10,20	4,90	4,80	104,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Огурец сол	50	0,00	0,00	1,50	6,00
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
	Итого:		25,61	18,52	147,66	1376,67

Пятница : Завтрак

210	Омлет натуральный	200	20,00	40,38	21,50	528,30
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
	С-т из горошка консер.	50	1,50	0,00	3,00	17,50
260	Гуляш из говядины	100	30,80	12,80	7,40	268,00
171	Гречка рассыпная	200	8,93	14,13	66,40	428,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60

	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
45	С-т из капусты св	100	1,40	4,60	10,30	88,00
	Итого:		68,01	72,71	179,02	2157,40

Суббота : Завтрак

204	Макарон. изделие с сыром	200	16,40	20,60	50,00	432,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
	Итого:		19,10	21,00	81,80	832,00

Неделя вторая:

Понедельник : Завтрак

176	Рис отв	200	5,04	8,15	55,20	314,20
124	Сосиска в соусе	100 30	22,20	47,80	3,20	532,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
265	Плов с курицей	200	22,93	8,80	36,80	318,67
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00
	Кукуруза консервы.	50	1,44	0,30	4,95	28,90
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
	Итого:		57,11	65,85	164,75	1998,77

Вторник: Завтрак

	Булочка, блины или сосиска в тесте	100	7,10	14,80	56,10	386,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
76	Сельдь с луком и горошком зел	60	10,20	13,20	4,60	178,00
268	Котлеты. биточки	100	14,80	19,40	22,20	322,00
128	Картофельное пюре	200	4,20	9,20	35,00	240,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
	Итого:		39,08	57,00	171,52	1613,60

Среда : Завтрак

223	Запеканка творожная со сгущ молоком	200 20	40,80	16,80	66,00	580,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
	Икра кабачковая	100	0,00	3,50	3,50	45,00
290	Курица тушеная в соусе	100	26,60	34,20	6,80	442,00
171	Гречка рассыпчатая	200	8,93	14,13	66,40	428,00
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого:		81,73	69,43	206,30	2295,00

Четверг : Завтрак

174	Каша молочная рисовая	200	8,00	38,66	73,20	360,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
260	Гуляш из говядины	100	30,80	12,80	7,40	268,00
52	С-т из свеклы с маслом	100	1,60	6,00	11,00	104,00
304	Рис отв.	200	5,02	10,18	69,00	392,75
305	Кисель	200	0,00	0,00	40,20	156,00
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
	Итого:		40,02	29,38	144,40	1260,75

Пятница : Завтрак

211	Макаронные изделия с сыром	200 30	9,20	20,60	50,00	452,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
62	С-т из моркови	100	1,10	4,50	14,50	100,00
45	С-т из капусты св	100	1,40	4,60	10,30	88,00
229	Рыба туш. в томате и с овощами	100	10,20	4,90	4,80	104,00

128	Картофельное пюре	200	4,20	9,20	35,00	240,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
	Итого:		31,50	44,60	178,20	1784,00

Суббота : Завтрак

171	Гречка рассып.	200	8,93	14,13	66,40	428,00
290	Курица в соусе тушенная	100	26,60	34,20	6,80	442,00
	Хлеб	40	2,60	0,40	16,80	340,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого:		38,23	48,73	105,00	1270,00