

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

С.С. Дорошенко

01 сентября 2022 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Горячего питания МБОУ СОШ №20 п. Сулдук

Верхнебурейнского муниципального района Хабаровского края

Возраст 1 лет и старше.

(на сумму 150 рублей)

День: первый
Неделя: первая

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
20	Салат из свежих огурцов	80	0,76	6,09	2,38	67,3
96	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	
304	Плов из пшеницы	260	25,38	21,25	44,61	117,90
377	Чай с сахаром лимоном	200	0,53	0	9,87	471,25
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	41,6
	Итого		42,52	49,41	100,19	1108,65

День: второй
Неделя: первая

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
73	Икра овощная	80	0,6	0,9	4,8	29,7
99	Суп из овощей	250	1,59	5,25	14,65	
234	Котлета или биточки рыбные	90	13,39	4,38	9,38	95,25
312	Картофельное пюре	180	3,7	2,8	22,96	130,38
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	131,68
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	132,8
	Банан	150	2,26	0,76	31,5	116,9
	Итого		26,16	14,68	139,46	773,65

День: третий
Неделя: первая

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной	80	1,62	6,2	8,9	97,88
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	
608	Котлета /биточки, шницели/	90	15,55	11,55	15,70	83,0
309	Макаронные изделия отварные	150	6,8	10	50,67	228,75
345	Компот из замор. ягод смородины	200	0,52	0,18	28,86	242,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	122,6
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	116,9
	Итого		30,79	33,81	168,66	136,4

День: четвертый
Неделя: первая

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
23	Салат из свежих помидор	80	1,11	6,18	4,62	78,56

170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50
288	Курица /птица/отварная	100	21,61	13,33	0	206,67
304	Рис отварной	150	4,39	6,50	43,99	251,44
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
410	Ватрушка с творогом	110	12,82	7,62	40,55	309,4
	Итого		45,82	39,06	141,04	1127,47

День: пятый

Неделя: первая

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
45	Салат из капусты б/к с морковью	80	1,33	6,08	8,52	94,12
209	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50
261/33	Печень тушеная (говяжья) в соусе	100	1,73	11,45	24,16	156,58
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,3	7,3	46,36	281,95
384	Какао из сухого молока	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Яблоко	120	0,48	0,48	12	51,3
	Итого		28,68	34,18	161,38	1004,55

День: первый

Неделя: вторая

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
13	Салат из свежих огурцов	80	0,76	6,09	2,38	67,3
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	18,55	109,5
289/2007	Рагу овощное с курицей	250	18,9	12,8	36,1	267,8
345	Компот из замор. ягод смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Банан	150	2,26	0,76	31,5	136,94
	Итого		28,96	23,11	141,54	821,04

День: второй

Неделя: вторая

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
97	Горошек зеленый консервированный	80	1,55	1,64	3,5	39,04
106	Суп рыбный из консер. сайры	250	2,2	2,78	15,39	106,0
18	Омлет натуральный	200	21,00	39,5	3,2	451,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	15,90	155,20

15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Яблоко	120	0,48	0,48	12	51,3
	Итого		37,42	53,47	74,14	991,60

День: третий
Неделя: вторник

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
50	Салат из свежлы с сыром	80	4,93	9,5	7,94	137,02
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25
486	Рыба тушеная в томате с овощами	120/80	18,03	10,21	8,49	195,00
694	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,70
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого		50,04	45,84	101,85	1127,87

День: четвертый
Неделя: вторник

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
110	Суп картофельный с пельменями	250	5,6	4,8	10,17	180,75
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40
14	Масло слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого		21,79	30,07	119,45	910,03

День: пятый
Неделя: вторник

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25
223	Запеканка из творога с молоком слущ.	150	30,93	22,89	36,00	370,5
378	Чай с молоком или сливками	200	0,53	-	9,87	41,60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
14	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	74,80
386	Кисло мол. продукт 2,5%	200	8,48	3,008	11,808	107,01
	Итого		47,55	39,188	100,718	855,06