

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

С.С. Дорошенко

сентября 2022 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Горячего питания МБОУ СОШ №20 п. Сулук

Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Возраст 7-11 лет

(на сумму 100 руб.)

День: первый

Неделя: первая

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
20	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
304	Плов с курицей	210	20,30	17,00	35,69	377,00
377	Чай с сахаром лимонном	200	0,53		9,87	41,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого			34,05	30,85	70,05	824,10

День: второй

Неделя: первая

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
73	Икра овощная	60	0,6	0,9	4,8	29,7
234	Котлета рыбная	80	13,39	4,38	9,38	130,38
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Банан	150	2,26	0,76	31,5	136,94
Итого			23,16	8,86	107,15	633,07

День: третий

Неделя: первая

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной	60	1,62	6,20	8,90	97,88
608	Котлета /биточки, шинцели/	80	12,44	9,24	12,56	183,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,5	28,5	201,90
345	Компот из замор.ягод смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Итого			23,44	23,92	130,74	835,30

День: четвертый

Неделя: первая

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
23	Салат из свежих помидор	60	0,67	3,71	2,77	47,14
288	Курица /птица/отварная	80	14,5	20,94		163,64

304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
410	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого	Ватрушка с творогом	95	11,5	6,58	35,02	255
			33,63	37,07	108,98	831,41

День: пятый
Неделя: первая

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
45	Салат из капусты б/к с морковью	60	1,33	6,08	8,52	94,12
261/33	Печень тушеная(говядья)в соусе	85	1,15	9,1	16,96	145,4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,57	3,85	39,84	219,07
384	Какао из стуженного молока	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Яблоко	120	0,48	0,48	12	51,3
Итого			18,29	22,58	125,84	758,61

День: первый
Неделя: вторая

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
20	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
289/2007	Рагу овощное с курицей	200	15,1	10,2	28,9	267,8
345	Компот из замор. ягод смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Банан	150	2,26	0,76	31,5	136,94
Итого			21,5	15,19	110,01	661,24

День: второй
Неделя: вторая

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
18	Омлет натуральный	150	15,77	30,41	2,72	347,64
379	Кофейный напиток	200	3,60	2,67	15,90	155,20
15	Сыр/порциями/	10	2,5	2,95	0	35,83
97	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
386	Горошек зеленый консервир.	50	1,55	1,64	3,5	39,04
	Кисло мол. продукт 2,5%	200	8,48	3,008	11,808	107,01
Итого			35,06	41,078	53,248	778,24

День: третий
Неделя: вторая

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
50	Салат из свеклы с сыром	60	4,93	9,5	7,94	137,02
486	Рыба тушеная в томате с овощами	80/80	13,87	7,85	6,53	150,00
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого			34,71	29,90	62,66	821,87

День: четвертый
Неделя: вторая

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
175	Каша из пшена и риса молочная	180	4,98	9,14	35,55	250,57
14	Масло слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр/порциями/	10	2,5	2,95	0	35,83
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Итого			14,94	22,76	116,80	737,24

День: пятый
Неделя: вторая

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
223	Запеканка из творога с супш. молоком	120	21,5	14,1	19,6	296,3
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
	Яблоко	120	0,48	0,48	12	51,3
Итого			26,56	23,28	65,72	580,90