

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с. Маяк
 Е.В. Сотникове
 2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
 для питания обучающихся от 12 лет и старше
МБОУ СОШ с. Маяк
 2022 – 2023 учебный год

№ рецептур	Наименование блюд	Объем порций порций	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	4	6	8	10	12
День №1-завтрак						
50	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2
332	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230
413	Сосиски с соусом томатным	80/50	10,47	20,34	3,23	246,07
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	630	23,71	30,8	101,34	788,1
День №2-завтрак						
40	Салат из квашеной капусты	80	1,28	7,28	14,16	66,4
289	Рагу из птицы	250	20,14	25,58	26,29	415,71
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	590	27,02	33,52	116,92	816,32
15	Замена: Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,79	4,92	2,98	59,36
День №3-завтрак						
19	Салат из морской капусты	80	0,34	4,08	0	37,88
278	Плов из отварной говядины	250	16,38	32,73	53,02	573,73
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	590	21,36	37,17	96,23	777,44
День №4-завтрак						
71	Помидоры свежие	60	0,36	0,12	2,52	11,94
181	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,2	0	46,37	280,8

179	Птица тушеная в соусе	80/50	15,86	21,06	23,95	356,73
ТК	Компот из ягоды	200	0,23	0,13	20,43	83,9
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	630	25,09	21,67	122,48	871,2
ТК	Замена:Салат из свеклы отварной	100	1,6	6	11	104
	День №5-завтрак					
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,13	4,06	7,21	69,92
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7
ТК	Котлеты куриная (полуфабрикат)	72	0,54	7,19	1,78	74,18
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	592	9,94	17,53	90,61	561,23
	День №6-завтрак					
51	Винегрет овощной	80	1,12	8,08	5,28	98,4
332	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230
261	Печень, тушеная в соусе	75/50	25,94	14,85	14,13	295,95
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	615	38,3	27,99	102,02	790,18
	День №7-завтрак					
37	Салат из сырых овощей	80	0,5	3,6	2,5	44
181	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,2	0	46,37	280,8
413	Сосиски с соусом томатным	80/50	10,47	20,34	3,23	246,07
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	650	20,61	24,3	105,71	809,7
	День №8-завтрак					
71	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4
436	Жаркое по - домашнему	250	21,12	47,7	24,22	613,03
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	16	65
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	570	26,24	48,12	70,93	824,26
63	Замена: Азу с картофелем	250	11,48	52,7	37,53	671,58
	День №9-завтрак					
71	Помидоры свежие	60	0,36	0,12	2,52	11,94
171.2	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,19	9,63	43,73	278,37
179	Птица тушеная в соусе	80/50	15,86	21,06	23,95	356,73
ТК	Компот из ягоды	200	0,23	0,13	20,43	83,9
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	630	25,08	31,3	119,84	868,77

День №10-завтрак						
ТТК№1	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	80	1,84	5,76	7,28	88
332	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230
ТК	Котлета мясная (полуфабрикат)	72	8,4	20,31	7,93	246,87
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	642	21,87	32,25	100,87	754,37
День №11-завтрак						
33	Салат из свеклы	80	1,14	4,86	6,69	75,12
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7
374	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	21,66	10,82	4,38	201,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	610	32,07	22,1	112,07	775,63
388	Замена: Котлета рыбная (полуфабрикат)	78	15,91	8,39	0	139,25
День №12-завтрак						
70	Огурец соленый	80	0,88	0,16	2,28	17,6
492	Плов из птицы	250	26,72	40,97	48,87	671,18
648	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76
123	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,36	29,21	137,83
	Итого	590	32,04	41,49	100,36	902,61
	Итого за 12 дня	7339	303,33	368,24	1239,38	9539,81
	Среднее за 12 дня	611,583333	25,2775	30,6866667	103,281667	794,984167