Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Крайнешешмарская основная общеобразовательная школа»

«Утверждаю»
Директор _____ С.Н. Титаренко
«2» сентября 2024 г.

Примерное перспективное меню
МБОУ «Крайнешешмарская ООШ»
возрастная категория с 11 лет и старше

д. Симулино

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Цена	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	534	Капуста тушенная		100	68	1,6	1,8	7,2
1	1 блюдо	139	Суп картофельный с бобовыми мясом (курица)		50\250	235	5,5	8,3	16,3
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	219	15,6	8,5	3
	гарнир	228	Макароны отварные		200	281	7,36	8,02	35,3
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	121,9	4,9	0,7	25,2
	хлеб		Хлеб ржаной		30	60,5	1,4	0,3	12,8
	гор. напиток	384	Чай с молоком		200	86	1,4	1,6	16,4
Обед	закуска	78	Морковь вареная с маслом		100	134	7	7	7,3
2	1 блюдо	32	Щи с мясом со сметаной (курица)		50\250	180	7	11	21
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	219	15,6	8,5	3
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая		200	175,9	5,8	3,6	30,0
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	121,9	4,9	0,7	25,2
	хлеб		Хлеб ржаной		30	60,5	1,4	0,3	12,8
	гор. напиток	639	Компот из сухофруктов		200	116	0,3	0,00	22,6
Обед	закуска	324	Свекла отварная с маслом		100	66	1,12	3,75	6,22
3	1 блюдо	47	Суп картофельный с макаронными изделиями (кур.)		50\250	134	2,83	2,86	21,76
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	219	15,6	8,5	3
	гарнир	241	Картофель отварной с маслом		200	213	4,26	8,08	51,06
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	121,9	4,9	0,7	25,2
	хлеб		Хлеб ржаной		30	60,5	1,4	0,3	12,8
	гор. напиток	391	Кофейный напиток на молоке		200	123	2,01	1,39	25,65
Обед	закуска	534	Капуста тушенная		100	68	1,6	1,8	7,2
4	1 блюдо	37	Борщ из курицы со сметаной		50\250	182	10,9	6,9	85
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	219	15,6	8,5	3
	гарнир	224	Рис отварной с маслом		200	286	2,5	3,6	25,2
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	121,9	4,9	0,7	25,2
	хлеб		Хлеб ржаной		30	60,5	1,4	0,3	12,8
	гор. напиток	631	Чай витаминизированный		200	52	1	0	1

Прием пищи/ день	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Цена	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	78	Морковь вареная с маслом		100	134	7	7	7,3
5	1 блюдо	71	Суп с рыбными консервами (сайра)		50\250	170	6,2	8,2	18,4
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		50\50	219	15,6	8,5	3
	гарнир	228	Макароны отварные		200	281	7,36	8,02	35,3
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	121,9	4,9	0,7	25,2
	хлеб		Хлеб ржаной		30	60,5	1,4	0,3	12,8
	гор. напиток	639	Компот из сухофруктов		200	116	0,3	0,00	22,6
Обед	закуска	324	Свекла отварная с маслом		100	66	1,12	3,75	6,22
6	1 блюдо	138	Суп крестьянский с крупой		50\250	192	7	9	14
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		50\50	219	15,6	8,5	3
	гарнир	241	Картофель отварной с маслом		200	213	4,26	8,08	51,06
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	121,9	4,9	0,7	25,2
	хлеб		Хлеб ржаной		30	60,5	1,4	0,3	12,8
	гор. напиток	693	Какао на молоке		200	191	4,9	5,0	32,5
Обед	закуска	534	Капуста тушенная		100	68	1,6	1,8	7,2
7	1 блюдо	139	Суп картофельный с бобовыми мясом (курица)		50\250	235	5,5	8,3	16,3
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		50\50	219	15,6	8,5	3
	гарнир	228	Макароны отварные		200	281	7,36	8,02	35,3
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	121,9	4,9	0,7	25,2
	хлеб		Хлеб ржаной		30	60,5	1,4	0,3	12,8
	гор. напиток	384	Чай с молоком		200	86	1,4	1,6	16,4
Обед	закуска	78	Морковь вареная с маслом		100	134	7	7	7,3
8	1 блюдо	32	Щи с мясом со сметаной (курица)		50\250	180	7	11	21
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		50\50	219	15,6	8,5	3
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая		200	175,9	5,8	3,6	30,0
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	121,9	4,9	0,7	25,2
	хлеб		Хлеб ржаной		30	60,5	1,4	0,3	12,8
	гор. напиток	639	Компот из сухофруктов		200	116	0,3	0,00	22,6

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Цена	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	324	Свекла отварная с маслом		100	66	1,12	3,75	6,22
9	1 блюдо	47	Суп картофельный с макаронными изделиями (кур.)		50\250	134	2,83	2,86	21,76
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	219	15,6	8,5	3
	гарнир	241	Картофель отварной с маслом		200	213	4,26	8,08	51,06
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	121,9	4,9	0,7	25,2
	хлеб		Хлеб ржаной		30	60,5	1,4	0,3	12,8
	гор. напиток	391	Кофейный напиток на молоке		200	123	2,01	1,39	25,65
Обед	закуска	534	Капуста тушенная		100	68	1,6	1,8	7,2
10	1 блюдо	37	Борщ из курицы со сметаной		50\250	182	10,9	6,9	85
	2 блюдо	492	Плов с мясом		200	750	37,2	45,3	41,1
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	121,9	4,9	0,7	25,2
	хлеб		Хлеб ржаной		30	60,5	1,4	0,3	12,8
	гор. напиток	631	Чай витаминизированный		200	52	1	0	1
Обед	закуска	78	Морковь вареная с маслом		100	134	7	7	7,3
11	1 блюдо	71	Суп с рыбными консервами (сайра)		50\250	170	6,2	8,2	18,4
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	219	15,6	8,5	3
	гарнир	228	Макароны отварные		200	281	7,36	8,02	35,3
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	121,9	4,9	0,7	25,2
	хлеб		Хлеб ржаной		30	60,5	1,4	0,3	12,8
	гор. напиток	639	Компот из сухофруктов		200	116	0,3	0,00	22,6
Обед	закуска	324	Свекла отварная с маслом		100	66	1,12	3,75	6,22
12	1 блюдо	138	Суп крестьянский с крупой		50\250	192	7	9	14
	2 блюдо	436	Жаркое по –домашнему (из свинины)		200	250	16,8	9,8	20,16
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		30	121,9	4,9	0,7	25,2
	хлеб		Хлеб ржаной		30	60,5	1,4	0,3	12,8
	гор. напиток	693	Какао на молоке		200	191	4,9	5,0	32,5