Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Крайнешешмарская основная общеобразовательная школа»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «Крайнешешмарская ООШ»
Титаренко С.Н.
приказ № 45 от «02» сентября 2024 года

Примерное перспективное меню

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	62,76	1,5	1,6	6,6
1	1 блюдо	139	Суп картофельный с бобовыми, мясом (курица)		50\250	153,8	12,1	5,7	13,06
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	228	Макароны отварные		200	180	6,1	4,1	35,3
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		40	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		40	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	384	Чай с молоком		200	86	1,4	1,6	16,4
Обед	закуска	78	Морковь вареная с маслом		100	80	1,8	2,9	3,5
2	1 блюдо	32	Щи с мясом со сметаной (курица)		50\250	113,8	9,4	5,5	6,8
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая		200	175,9	7,5	6,8	40,0
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		40	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		40	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	639	Компот из сухофруктов		200	116	0,3	0,00	22,6
Обед	закуска	324	Свекла отварная с маслом		100	41	1,49	0,09	9,2
3	1 блюдо	47	Суп картофельный с макар. изделиями (кур.)		50\250	134	2,83	2,86	21,76
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	241	Картофель отварной с маслом		200	164,3	2,89	6,82	22,94
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		40	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		40	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	391	Кофейный напиток на молоке		200	81	2,01	1,39	15,65

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Цена	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	534	Капуста тушенная		100	63	1,5	1,6	6,6
4	1 блюдо	37	Борщ из курицы со сметаной		50\250	128	9,45	5,9	85
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	224	Рис отварной с маслом		200	235	3,78	6,4	40,8
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		40	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		40	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	631	Чай витаминизированный		200	52	0,6	0	18
Обед	закуска	78	Морковь вареная с маслом		100	80	1,8	2,9	3,5
5	1 блюдо	71	Суп с рыбными консервами (сайра)		50\250	134	6,89	6,72	11,47
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	228	Макароны отварные		200	180	6,1	4,1	35,3
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		40	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		40	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	639	Компот из сухофруктов		200	116	0,32	0,00	22,6
Обед	закуска	324	Свекла отварная с маслом		100	41	1,49	0,09	9,2
6	1 блюдо	138	Суп крестьянский с крупой		50\250	113	3,5	2,9	6,9
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	241	Картофель отварной с маслом		200	164,3	2,89	6,82	22,94
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		40	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		40	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	693	Какао на молоке		200	91	2,9	2,8	2,5

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Цена	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	534	Капуста тушенная		100	62,76	1,5	1,6	6,6
7	1 блюдо	139	Суп картофельный с бобовыми, мясом (курица)		50\250	153,8	12,1	5,7	13,06
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	228	Макароны отварные		200	180	6,1	4,1	35,3
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		40	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		40	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	384	Чай с молоком		200	86	1,4	1,6	16,4
Обед	закуска	78	Морковь вареная с маслом		100	80	1,8	2,9	3,5
8	1 блюдо	32	Щи с мясом со сметаной (курица)		50\250	113,8	9,4	5,5	6,8
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая		200	175,9	7,5	6,8	40,0
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		40	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		40	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	639	Компот из сухофруктов		200	116	0,3	0,00	22,6
Обед	закуска	324	Свекла отварная с маслом		100	41	1,49	0,09	9,2
9	1 блюдо	47	Суп картофельный с макар. изделиями (кур.)		50\250	134	2,83	2,86	21,76
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	241	Картофель отварной с маслом		200	164,3	2,89	6,82	22,94
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		40	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		40	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	391	Кофейный напиток на молоке		200	81	2,01	1,39	15,65

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Цена	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	534	Капуста тушенная		100	63	1,5	1,6	6,6
10	1 блюдо	37	Борщ из курицы со сметаной		50\250	128	9,45	5,9	85
	2 блюдо	492	Плов с мясом		200	284	7,2	18,1	22,6
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		40	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		40	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	631	Чай витаминизированный		200	52	0,6	0	18
Обед	закуска	78	Морковь вареная с маслом		100	80	1,8	2,9	3,5
11	1 блюдо	71	Суп с рыбными консервами (сайра)		50\250	134	6,89	6,72	11,47
	2 блюдо	122	Гуляш из свинины		100	144,8	8	11,7	3,8
	гарнир	228	Макароны отварные		200	180	6,1	4,1	35,3
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		40	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		40	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	639	Компот из сухофруктов		200	116	0,32	0,00	22,6
Обед	закуска	324	Свекла отварная с маслом		100	41	1,49	0,09	9,2
12	1 блюдо	138	Суп крестьянский с крупой		50\250	113	3,5	2,9	6,9
	2 блюдо	436	Жаркое по –домашнему (из свинины)		200	228	16,8	9,8	20,16
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб		Хлеб пшеничный		40	84,8	3,2	0,53	16,8
	хлеб		Хлеб ржаной		40	78	2,6	0,4	16
	гор. напиток	693	Какао на молоке		200	91	2,9	2,8	2,5