



 «Утверждено»

 Директор МОУ «Лажьяльская СОШ»

 Л.А.Веткина

 01.02.2024 г

Перспективное меню на 12 дней
МОУ «Лажьяльская средняя общеобразовательная школа»
С 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энерг. ценн. ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 день	Завтрак						
	Каша рассыпчатая	230	8,9	2,3	46,7	248	297
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	1,2	-	31,6	126	638
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,5	38	142	тгн
	Яйцо вареное	60	5,0	4,6	0,3	63	337
	Итого за завтрак	550	21,1	7,4	117	579	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,5	22,2	168	139
	Макаронные изд.отварные	200	7,0	8,2	47	294	332
	Птица отварная	100	7,8	4,4	0,2	144	487
	Какао с молоком	180	4,9	5,0	32,5	167	693
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	21,2	107	тгн
	Свекла вареная порц.	100	1,5	0,1	0,1	42	32
	Итого за обед	880	30,7	24	123,2	922	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1430	52	31,4	240	1501		
2 день	Завтрак						
	Каша вязкая	200	9,4	5,4	39,0	184	302
	Сок яблочный	200	0,5	-	10,6	94	тгн
	Хлеб пшеничн.	50	3,8	0,4	24,3	119	тгн
	Печенье	100	7,4	11,8	74,4	260	тгн
	Итого за завтрак	550	21,1	18	148	657	
	Обед						
	Щи из свеж.капусты	250	2,0	4,2	10,0	88	124
	Сардельки отв.паровые	100	16,2	33,0	-	308	412
	Каша рассыпчатая	200	10,0	0,8	56,0	265	297
	Чай с лимоном	180	0,3	-	15,2	54	686
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,7	0,8	29,7	150	тгн
	Капуста тушеная	100	2,0	3,8	9	79	214
	Итого за обед	890	36,3	44,5	124,4	922	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1440	57,4	62,5	272	1579		

3 день	Завтрак						
	Суп молочный с макар. изд.	250	7,0	7,9	24,7	141	160
	Компот из плодов и ягод сушен.	200	0,2	-	25,8	106	638
	Бутерброд с маслом	100	5,6	22,3	34,2	423	1
	Итого за завтрак	550	12,8	30,2	84,7	670	
	Обед						
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,9	2,5	21,0	120	140
	Плов	200	7,8	17,9	27,2	299	443
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	692
	Хлеб ржано-пшеничн.	70	4,7	0,8	29,7	150	тгн
	горошек зел. конс.отв.	100	5	0,2	8,1	55	571
	Вафли	30	1,0	0,9	26,7	110	тгн
	Итого за обед	850	22,8	23,8	148,1	894	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1400	35,6	54,1	232,8	1564	
4 день	Завтрак						
	Сырники с творогом	200	15,2	12,4	18,9	345	358
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	685
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	тгн
	Печенье	50	3,7	5,9	37,2	130	тгн
	Итого за завтрак	550	20,5	18,7	80,9	578	
	Обед						
	Борщ с капустой и карт.	250	2,0	5,2	13,1	106	110
	Рыба отварная	100	10,7	10,0	-	135	369
	Макарон.изд.отварные	200	7,0	8,2	47,0	294	332
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб ржано-пшеничн.	60	4,0	0,7	25,0	128	тгн
	Кукуруза конс.отв.	100	5	0,2	8,1	55	571
	Итого за обед	910	33,6	29,3	126	908	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1460	54,1	48	206,9	1486		
5 день	Завтрак						
	Каша вязкая	230	8,9	5,5	30,1	227	302
	Компот из плод.и ягод сушен	200	1,2	-	31,6	126	638
	Яйцо вареное	60	5	4,6	0,3	63	337
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,5	38,0	142	тгн
	Итого за завтрак	550	21,0	11,0	100,0	558	
	Обед						
	Рассольник ленингр.	250	2,5	0,6	16,0	87,4	132
Печень по-строгановски	100	13,9	11,5	5,5	162	431	

	Пюре картофельное	200	2,4	5,1	17,0	218	520
	Кофейный напиток.с мол.	200	2,1	3,1	37,7	189	692
	Хлеб ржано-пшеничн.	70	4,7	0,8	29,7	150	тгн
	Икра кабачковая	100	0,7	2,8	4,6	46,8	68
	Итого за обед	920	26,3	24	110,5	853	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1490	47,3	35	210	1411	
6 день	Завтрак						
	Суп молочный с крупой	250	7,4	8,3	29,8	200	161
	Бутерброд с сыром	100	16,6	33,3	36,0	298	3
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	692
	Итого за завтрак	550	25,4	43,1	68,8	658	
	Обед						
	Суп картоф.с бобов.	250	6,1	5,5	22,2	168	139
	Оладьи	200	18,9	24,8	82,0	538	733
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	686
	Капуста тушеная	150	3,1	5,7	13,5	79	214
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	21,2	107	тгн
	Итого за обед	850	31,7	36,6	154,2	952	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1350	57,1	79,9	223	1610	
7 день	Завтрак						
	Каша вязкая	200	7,7	5,9	25,7	182	302
	Компот из плод.и яг.суш	200	0,6	-	29,0	106	638
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	119	тгн
	Бутерброд с повидлом	100	4,0	7,6	59	268	2
	Итого за завтрак	550	13,2	13,8	122	675	
	Обед						
	Суп картоф.с крупой	250	3,0	3,0	19,8	124,7	138
	Гуляш	100	15,7	14,9	3,9	201	437
	Рис отварной	200	2,4	4,0	25,6	152	511
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	4,7	25,0	128	тгн
	Свекла вареная порц.	100	1,5	0,1	0,1	42	32
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Итого за обед	910	32,2	28,0	112	837	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1460	45,4	42	234	1512	
8 день	Завтрак						
	Суп молочный с макар. изд.	250	7,0	7,9	24,7	141	160
	Бутерброд с маслом	100	5,6	22,3	34,2	423	1
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630
	Итого за завтрак	550	14,4	32,0	76,2	651	
	Обед						

	Завтрак						
11 день	Суп молочный с крупой	250	7,4	8,3	23,8	200	161
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	692
	Бутерброд с повидлом	100	4	7,6	59	268	2
	Итого за завтрак	550	12,8	17,4	118,2	628	
	Обед						
	Уха с перловой крупой	250	6,1	2,3	15,2	111,3	181
	Гуляш	100	15,7	14,9	3,9	201	437
	Макаронные изд. отвар.	200	7,0	8,2	47	294	332
	Чай с лимоном	200	0,2	-	15	60	686
	Хлеб ржано-пшен.	60	4,0	0,7	25,0	128	тгн
	Свекла вареная порц.	100	1,5	0,1	0,1	42	32
	Итого за обед	910	34,5	26,2	106,2	836	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1460	47,3	43,6	224,4	1464	
	Завтрак						
12 день	Каша вязкая	230	6,9	5,3	23,1	182	302
	Бутерброд с сыром	100	6,8	11,5	17	298	3
	Сок яблочный	200	0,5	-	10,6	94	тгн
	Вафли	30	3,8	0,4	24,3	110	тгн
	Итого за завтрак	560	18	17,2	75	684	
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,3	16,2	106	110
	Оладьи	200	15,0	24,8	81,7	528	733
	Компот из св. плодов	200	0,1	-	4	106	631/3
	Капуста тушеная	100	2,0	3,8	9	79	214
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	21,2	107	тгн
	Итого за обед	800	22,7	34,6	132,2	926	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1360	40,7	51,8	207,2	1610	

Шеф-повар. Дир. Э.С. Самоданова