

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.Р. Булыгина

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МОУ «Куприяновская основная общеобразовательная школа»

(Возраст 12 лет и старше)

д. Куприяново

День	Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
(1-й день)	Завтрак		Б	Ж	У		
	1. Каша вязкая (пшено)	200	7,8	4,8	29,6	197	302
	2. Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	-	27,4	106	638
	3. Фрукты свежие	100	0,4	0,4	0,18	45	ТТН
	4. Бутерброд с маслом	50	2,2	18,0	13,6	230	1
	Итого	550				578	
	Обед						
	1. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120	140
	2. Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	7,6	0,6	42,3	274	511
	3. Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	437
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	6. Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,6	21,2	176	ТТН
	Итого	810				897	
(2-й день)	Завтрак						
	1. Каша вязкая (овсяные хлопья)	200	7,0	8,0	47,0	191	332
	2. Кофейный напиток	200	2,8	3,1	37,7	189	692
	3. Хлеб пшеничный	60	5,2	0,7	32,0	144	ТТН
	4. Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	40	ТТН
	Итого	560				564	
	Обед						
	1. Суп картофельный с крупой	250	2,0	2,4	17,3	105	138
	2. Картофель отварной	200	4,3	9,7	20,5	186	203
	3. Рыба тушеная с овощами и соусом	100	10,8	10,0	-	170	487
	4. Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	64	686
	5. Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,8	37,3	176	ТТН
	6. Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	3,54	22,3	125	ТТН
	Итого	840				826	
(3-й день)	Завтрак						
	1. Каша вязкая (пшеничная)	250	8,0	4,2	31,6	200	302

	2. Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	692
	3. Хлеб пшеничный	80	5,2	0,7	32,0	160	ТТН
	4. Сыр порционный	20	6,96	8,85	-	108	97
	Итого	550				616	
	<i>Обед</i>						
	1. Борщ с капустой и картофелем	300	10,0	5,9	55,3	168	110
	2. Плов из птицы	200	12,71	7,85	26,8	356	492
	3. Свекла вареная (порц)	100	1,5	0,1	9,1	42	4
	4.Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	142	631/3
	5.Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,6	21,2	176	ТТН
	Итого	860				884	
(4-й день)	<i>Завтрак</i>						
	1.Каша вязкая (рисовая)	200	5,7	4,1	29,7	182	302
	3.Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	685
	4.Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	24,0	144	ТТН
	5. Кондитерские изделия (конфеты)	30	3,7	11,5	16,4	183	ТТН
	6. Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	ТТН
	Итого	590				662	
	<i>Обед</i>						
	1. Суп картофельный с крупой	250	6,5	5,6	23	105	138
	2. Каша рассыпчатая	200	7,8	2,0	40,6	216	297
	3. Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228	451
	4. Соус томатный	50	1,2	5,1	2,5	61	587/3
	5. Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	-	29,0	116	638
	6. Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,6	21,2	176	ТТН
	Итого	860				902	
(5-й день)	<i>Завтрак</i>						
	1.Вареники с картофелем	200	5,7	4,1	29,7	352	302
	2.Кофейный напиток	200	3,7	3,9	24,8	148	693
	3.Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	40	ТТН
	4.Кондитерские изделия	50	2,25	3,54	22,3	131	ТТН
	Итого	550				671	

	<i>Обед</i>						
	1. Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	6,7	13,2	136	110
	2. Картофель тушеная	200	7,6	0,6	42,3	150	297
	3. Капуста тушеная	100	7,8	4,4	0,2	72	487
	4. Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	-	31,6	126	638
	5. Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,6	21,2	176	ТТН
	6. Вафли	30	1,0	9,0	19,4	172	ТТН
	Итого	840				832	
(6-й день)	<i>Обед</i>						
	1. Рассольник Ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135	132
	2. Каша рассыпчатая (рисовая)	200	3,7	0,2	39,8	180	297
	3. Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	437
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	639
	5. Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,6	21,2	176	ТТН
	Итого	810				818	
(7-й день)	<i>Завтрак</i>						
	1. Каша вязкая(пшеничная)	250	7,8	4,8	29,6	198	302
	2. Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	-	27,4	106	638
	3. Хлеб пшеничный	70	5,2	0,7	32,0	160	ТТН
	4. Масло (порц)	30	2,2	18,0	13,6	107	ТТН
	Итого	550				571	
	<i>Обед</i>						
	1. Щи из свежей капусты с картофелем	300	6,2	0,7	18,3	118	124
	2. Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,9	265	436
	3. Помидоры свежие (порц)	100	1,1	-	3,8	20	2
	4. Сок (нектар)	200	1,6	-	18,2	76	ТТН
	5. Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,6	21,2	176	ТТН
	6. Вафли	30	1,0	9,0	14,4	172	ТТН
	Итого	890				827	
(8-й день)	<i>Завтрак</i>						
	1. Каша вязкая (пшеничная)	250	7,7	5,9	25,7	191	302
	2. Кофейный напиток	200	2,8	3,1	37,7	189	692

	3. Хлеб пшеничный	80	5,2	0,7	32,0	160	ТТН
	4. Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	3,54	22,3	131	ТТН
	Итого	560				671	
	<i>Обед</i>						
	1. Уха с перловой крупой	250	4,0	6,1	21,4	158	181
	2. Каша рассыпчатая	200	3,7	0,2	39,8	180	297
	3. Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228	451
	4. Соус томатный	50	1,2	5,1	2,5	61	587/3
	5. Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	685
	6. Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,6	21,2	176	ТТН
	Итого	860				861	
(9-й день)	<i>Завтрак</i>						
	1. Каша вязкая (рисовая)	250	5,7	4,1	29,7	182	302
	2. Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	693
	3. Хлеб пшеничный	80	5,2	0,7	32,0	160	ТТН
	4. Сыр порционный	20	6,96	8,85	-	130	97
	Итого	550				620	
	<i>Обед</i>						
	1. Суп картоф. с бобовыми	250	6,1	5,5	22,2	168	139
	2. Макароны отварные	200	7,0	8,2	47,0	294	332
	3. Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	437
	4. Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	686
	5. Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,6	21,2	176	ТТН
	Итого	810				901	
(10-й день)	<i>Завтрак</i>						
	1. Сырники со сгущенкой	200	12,5	4,0	17,5	352	ТТН
	2. Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	-	29,0	116	638
	3. Кондитерские изделия	50	2,25	3,54	22,3	125	ТТН
	4. Фрукты свежие	100	0,4	0,4	0,18	45	ТТН
	Итого	550				638	
	<i>Обед</i>						
	1. Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106	110

	2. Каша рассыпчатая (гречневая)	200	7,8	2,0	40,6	230	332
	3. Птица отварная	100	21,1	13,6	0,0	206	487
	4. Огурцы (порц)	100	0,8	-	2,6	13	3
	5. Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	-	31,6	126	638
	6.Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,6	21,2	176	ТТН
	Итого	910				857	
(11-й день)	<i>Завтрак</i>						
	1.Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,0	7,9	24,7	141	160
	2.Кофейный напиток	200	2,8	3,1	37,7	189	692
	3.Хлеб пшеничный	60	5,2	0,7	32,0	144	ТТН
	4.Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	ТТН
	Итого	550				569	
	<i>Обед</i>						
	1. Суп картофельный с крупой	250	2,0	2,4	17,3	105	138
	2. Плов из птицы	200	3,8	3,2	9,0	229	492
	3. Свекла вареная (порц)	100	1,5	0,1	9,1	42	4
	4. Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	142	631
	5. Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,6	21,2	176	ТТН
	6. Вафли	30	1,0	9,0	14,4	172	ТТН
	Итого	840				866	
(12-й день)	<i>Обед</i>						
	1. Суп картофельный с крупой	250	3,0	3,0	19,8	124	138
	2. Макароны отварные	200	7,0	8,2	47,0	294	332
	3. Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228	451
	4. Помидоры свежие (порц)	100	1,1	-	3,8	20	2
	5. Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	685
	6. Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,6	21,2	176	ТТН
	Итого	910				900	

ПОВАР ----- / Шиляева В.Г. /