

СОГЛАСОВАНО
Директор ОООШ п. Лоцинский
Тимофеева М.В.
2022г.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Прохоров А.М.
2022г.



Перспективное меню с 12 лет и старше

Дополнительное меню приготавливаемых блюд (двухразовое (52,70))

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
день 1						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	200	9,05	13,08	29,43	268,25	242
Сыр порционный	10	2,6	2,7	0,0	34,6	15
Багон	30	2,3	0,9	15,0	76,7	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	440	14	17	54	420	
Обед						
Плов с мясом	220	7,3	11,1	15,9	192,6	292
Компот из сухофруктов	180	0,3	0,1	21,3	86,0	349
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	460	11,3	11,7	65,6	411,5	
Итого за день		25,4	28,5	120,0	831,6	

день 2

Завтрак								
Макароны отварные с сыром	150/30	7,4	10,3	23,0	227,3	334		
Масло сливочное/порциями/	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	115,5	119		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376		
Итого завтрак:	440	11	18	57	449			
Обед								
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	7,2	26,4	191,6	128		
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном	110	10,44	7,03	7,70	135,47	274/505		
Компот из свежемороженых ягод	180	0,17	0,04	23,10	93,50	639		
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	119		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	119		
Итого обед:	500	19,8	14,8	85,6	553,4			
Итого за день		31,2	32,7	143,0	1002,6			

		День 3						
		Завтрак						
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	5,8	7,0	54,1	302,2	175		
Батон	50	3,8	1,5	25,0	127,8	ПП		
Чай с сахаром и молоком	200/30	1,7	1,3	17,4	88,0	377		
	Итого завтрак:	485	10	96	518			
		Обед						
Овощное рагу	150	2,8	6,1	18,9	141,0	215		
Тефтели "мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437/505		
Компот из яблок свежих/ сухих яблок	180	0,1	0,1	19,4	79,4	631		
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	ПП		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПП		
	Итого обед:	500	14,4	74,7	485,8			
Итого за день		25,7	24,2	171,2	1003,8			

		день 4						
	Завтрак							
Каша манная молочная с маслом	200/5	7,3	9,2	28,8	257,8	199		
Сыр порционный	10	2,60	2,70	0,00	34,34	15		
Батон	30	2,3	0,9	15,0	76,7	ПП		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376		
	Итого завтрак:	445	12	13	54	409		
	Обед							
Котлеты из минтая с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	171		
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	7,2	26,4	191,6	128		
Компот из сухофруктов	180	0,3	0,1	21,3	86,0	349		
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	ПП		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПП		
	Итого обед:	500	15,6	13,0	82,5	507,6		
Итого за день		27,9	25,9	136,2	916,9			

День 5

Завтрак								
Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом/Сырники с молочным соусом	150/50	13,32	13,80	58,30	336,80	366		
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377		
Итого завтрак:	400	13,6	13,9	70,6	386,5			
Обед								
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	9,6	11,9	152,9	171		
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	7,08	11,65	12,73	183,69	112		
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	11,5	46,5	388		
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	119		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	119		
Итого обед:	520	16,0	21,7	64,5	516,0			
Итого за день		29,6	35,6	135,0	902,5			

День 6

		Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6,2	9,2	54,1	305,4	173		
Масло сливочное/порциями/	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14		
Батон	30	2,3	0,9	15,0	76,7	111		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376		
	Итого завтрак:	8,7	17,4	79,2	488,5			
		Обед						
Овощное рагу	150	2,8	6,1	18,9	141,0	215		
Тефтели " мясные" в соусе красном	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437		
Компот из свежемороженых ягод	180	0,17	0,04	23,10	93,50	639		
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	111		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	111		
	Итого обед:	14,5	14,3	78,4	499,8			
Итого за день		23,2	31,7	157,6	988,3			

		День 7						
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом/Геркулесовая каша молочная	200	11,48	10,60	44,25	327,00	85		
Масло сливочное/порциями/	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14		
Батон	30	2,3	0,9	15,0	76,7	ПР		
Чай с сахаром лимоном	200/10	0,3	0,1	12,3	49,7	377		
	Итого завтрак:	450	14,1	18,8	71,7	519,2		
Обед								
Картофель отварной	150	3,4	8,1	19,1	188,6	105		
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505		
Компот из сухофруктов	180	0,3	0,1	21,3	86,0	349		
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	ПР		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР		
	Итого обед:	500	15,9	14,2	78,2	528,0		
Итого за день		30,0	33,0	149,8	1047,2			

		День 8							
		Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	5,8	8,8	26,2	266,3	181			
Масло сливочное/порциями/	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14			
Батон	40	3,1	1,2	19,9	102,6	111			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376			
	Итого завтрак:	9,1	17,3	56,2	475,3				
Обед									
Тефтели рыбные в соусе красном	110	8,2	5,8	12,4	132,0	292			
Рис отварной	150	5,7	6,3	36,8	205,0	234			
Напиток из шиповника	180	0,2	0,0	10,4	41,9	388			
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	111			
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	111			
	Итого обед:	17,8	12,6	87,9	511,7				
Итого за день		26,9	29,9	144,1	987,0				

		День 9						
		Завтрак						
Каша пшениная молочная с маслом сливочным								
Печенье	200/10	9,83	11,76	37,72	295,6	230/506		
Чай с сахаром лимоном	40	3,20	4,40	22,40	126,50	ПП		
	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377		
	Итого завтрак:	450	13,3	16,2	72,4	471,8		
		Обед						
Жаркое по-домашнему с мясом								
Компот из сухофруктов	220	10,8	9,6	25,9	233,2	292		
Хлеб ржаной	180	0,3	0,1	21,3	86,0	349		
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	13,8	63,5	ПП		
	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПП		
	Итого обед:	460	14,82	10,25	75,55	452,06		
Итого за день		28,1	26,5	147,9	923,9			

		День 10					
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом	150/50	13,32	13,80	58,30	336,80	366	
Батон	30	2,3	0,9	15,0	76,7	ПП	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376	
	Итого завтрак:	430	15,7	14,7	83,3	454,0	
Обед							
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505	
Гороховое пюре	150	10,30	7,30	25,77	209,62	198	
Компот из яблок свежих/ сухих яблок	180	0,1	0,1	19,4	79,4	631	
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	ПП	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПП	
	Итого обед:	500	22,6	13,4	82,9	542,4	