

Согласовано: _____

Фейлер Т.П.
Специалист ТО ТУ Роспотребнадзора
Фейлер Т.П.

« *10* » *09* 2018г.

Утверждаю: _____

Кабалина Т.В.
Директор МБОУ СОШ с. Варварино
Тамалинского района Пензенской области
имени Героя Советского Союза А.И.Дёмина
Кабалина Т.В.

« *10* » *09* 2018г.

Перспективное меню

**МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской
области имени Героя Советского Союза А.И.Дёмина**

2018-2019 учебный год

2018

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б Ж У			Энергетическая ценность (ккал)
День первый						
Завтрак						
235	1 Рисовая каша с маслом и сахаром	200	7	0,6	77	232
376	2 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	3 Батон	30	3,8	1,2	25	122
			10,87	1,82	117	414
Обед						
102	1. Суп гороховый с мясом курицы	250	7,8	4,8	15.94	158
203	2. Макароны с	150	16,8	14,6	18,77	201
260	гуляшом					
23	3. Салат из капусты	100	1,2	0,2	3,2	16
	4. Хлеб	70	2,24	0,44	19,76	91,96
342	5. Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	6. Печенье	25	1,7	2,26	13,94	82,9
			29,9	22,46	99,5	764,46
Итого за день			40,77	24,28	216,5	1278,46
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б Ж У			Энергетическая ценность (ккал)
День второй						
Завтрак						
173	1. Геркулесовая каша с маслом и сахаром	200	11,9	5,8	65,4	345
376	2. Чай	200	0,07	0,02	15	60
	3. Батон	30	3,8	1.2	25	122
			15,77	7,02	105,4	527
Обед						
103	1. Суп - лапша с мясом курицы	250	2,38	5,07	11,99	117
171	2. Гречневая каша с		7.11	19,9	0,32	210,2
	Сосиской	75/100	8,3	8,9	37,35	262,5
59	3 Салат из моркови	100	1,2	0,2	3,2	16
	4 Хлеб	70	2,24	0,44	19,76	91,96
332	5 Кисель	200	0,31	0	39,4	160
	6 Плюшка	50	3,8	1,2	25	122
			25,24	35,71	136,02	879,66
Итого за день			41,01	43.73	241,42	1406.66

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б Ж У			Энергетическая ценность (ккал)
	День третий					
	Завтрак					
175	1 Суп вермишелевый молочный	200	11,9	5,8	65,4	268
379	2 Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15.94	100,6
	3 Батон	30	3,8	1,2	25	122
			18,86	9,67	106,34	490,6
	Обед					
101	1 Суп перловый с мясом курицы	250	1,97	2,71	12,11	85,75
291	2 плов с мясом говядины	200	16,94	10,46	35,73	305,3
54	3 Салат из свеклы	100	1,2	0,2	3,2	16
	4 Хлеб	70	2,24	0,44	19,76	91,96
376	5 Чай	200	0,07	0,02	15	60
	6 Вафли	25	1,7	2,26	13,94	82,9
			24,12	16,09	99,74	651,91
Итого за день			42,98	25,76	206,08	1142,51

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б Ж У			Энергетическая ценность (ккал)
	День четвертый					
	Завтрак					
173	1 Каша пшениная , молочная	200	1,2	2,9	69	334
376	2 Чай	200	0,07	0,02	15	60
	3 Батон	30	3,8	1.2	25	122
			5,07	4,12	109	516
	Обед					
88	1 Щи с мясом курицы	250	1,8	4,92	10,93	108
272	2 Котлета паровая с	60/100	9,8	4,6	4,9	100,1
199	гороховым пюре		23	1,6	57	323
56	3 Салат овощной		1,2	0,2	3,2	16
	4 Хлеб	70	2,24	0,44	19,76	91,96
342	5 Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	13,94	82,9
	6 Булочка с повидлом	50	3,8	1,2	25	122
			42	13,12	147,53	827,96
Итого за день			47,02	17,24	256,53	1343,96

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б Ж У			Энергетическая ценность (ккал)
	День пятый					
	Завтрак					
308	1 Каша манная молочная	200	11.3	0.7	73	326
382	2 Какао	200	4	3,54	17,57	118,6
	3 Батон	30	3,8	1,2	25	122
			19,1	5,44	115,57	566,6
	Обед					
103	1 Суп пшенный с мясом курицы	250	2.38	5.07	11.99	117
203	2 Макароны с	100/60	8,46	9,95	21,32	209
229	рыбой		7,8	3,96	3,04	85
23	3 Салат из капусты	100	1,2	0,2	3,2	16
	4 Хлеб	70	2,24	0,44	19,76	91,96
376	5 Чай	200	0,07	0,02	15	60
	6 Пряник	25	5,9	7,7	70,6	102
			28,05	27,34	144,91	680,96
Итого за день			47,15	32,78	260,48	1247,56

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б Ж У			Энергетическая ценность (ккал)
	День шестой					
	Завтрак					
235	1 Каша рисовая с сахаром и маслом	200	7	0,6	77	232
376	2 Чай	200				
	3 батон	30	0,07	0,02	15	60
			3,8	1,2	25	122
			10,87	1,82	117	414
	Обед					
102	1 Суп гороховый с мясом курицы	200	7,8	4,8	15.94	158
260	2Гуляш с гречневой кашей	60/100	8,3	8,9	37,35	262.5
23	3Салат из моркови	100	1,2	0,2	3,2	16
	4 хлеб	70	2,24	0,44	19,76	91.96
332	5 Кисель	200	0,31	0	39,4	160
	6 Печенье	25	1,7	2,26	13,94	82.9
			21.55	16,6	129,59	717,36
Итого за день			32,42	18,42	246,59	1185,36

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б Ж У			Энергетическая ценность (ккал)
	День седьмой					
	Завтрак					
173	1 Каша	200	11,9	5,8	65,4	345
376	геркулесовая					
	молочная					
	2 Чай	200	0,07	0,02	15	60
	3 Батон	30	3,8	1.2	25	122
			15,77	7,02	105,4	527
	Обед					
96	1 Суп-рассольник с	250	1,97	2,71	12,11	85,75
	мясом курицы и					
	перловой крупой					
312	2 Картоф. Пюре с тефтелем	250	3,09	4,85	20,6	138,6
56	3Салат овощной	100	1,2	0,2	3,2	16
	4Хлеб	70	2,24	0,44	19,76	91,96
342	5 Компот	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	6Плюшка	50	3,8	1.2	25	122
			11,76	9,36	105,35	652,91
Итого за день			27,03	16,38	210,75	1179,91

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
	День восьмой					
	Завтрак					
175	1 Суп вермишелевый	200	11,9	5,8	65,4	268
	молочный					
379	2 Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15.94	100,6
	3 Батон	30	3,8	1,2	25	122
			18,86	9,67	106,34	490,6
	Обед					
103	1. Суп пшенный с	250	2.38	5.07	11.99	117
	мясом курицы					
291	2. Плов с мясом	150	16,94	10,46	5,73	305,3
	говядины					
54	3. Салат из свеклы	100	1,2	0,2	3,2	16
	4. Хлеб	70	2,24	0,44	19,76	91,96
376	5. Чай	200	0,07	0,02	15	60
	6 Печенье	25	1,7	2,26	13,94	92,9
			24,53	19,47	99,62	653,16
Итого за день			43,39	29,1	205,96	1206,07

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
	День девятый					
	Завтрак					
308	1 Каша манная	200	11.3	0.7	73	326
376	2 Чай	200	0,07	0,02	15	60
	3 Батон	30	3,8	1,2	25	122
			15,17	1,92	113	508
	Обед					
82	1 Борщ с мясом курицы	200	1,8	4,92	10.93	108
293	2 Макароны с сосиской	50/100	16,8	14,6	18,77	201
56	3 Салат овощной	100	1.2	0,2	3,2	16
	4 Хлеб	70	2,24	0,44	19,76	91,96
342	5 Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	6 Булочка с повидлом	50	3,8	1,2	25	122
			27,04	20,32	105,54	653,56
Итого за день			42,17	22,25	217,34	1161,56

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б Ж У			Энергетическая ценность (ккал)
	День десятый					
	Завтрак					
173	1 Каша пшеничная молочная	200	1,2	2,9	69	334
382	2 Какао	200	4	3,54	17,57	118,6
	3 Батон	30	3,8	1.2	25	122
			9	7,64	111,57	574,6
	Обед					
103	1Суп вермишелевый с мясом курицы	250	2,38	5,07	11,99	117
229	2 Рыба тушеная с рисом	60	8,46	9,95	21,32	209
		100	7,8	3,96	3,04	85
23	3 Салат из капусты	100	1,2	0,2	3,2	16
	4 Хлеб	70	2,24	0,44	19,76	91.96
332	5Кисель	200	0,31	0	39,4	160
	6 Пряник	25	5,9	7,7	70,6	102
			20.14	33,26	94	742,7
Итого за день			31.22	43,87	268,73	1317.3

