

МБОУ «Алтанская средняя общеобразовательная школа»

Перспективное меню на 18 дней для 1-4 классов.

№ рецепта. Завтрак	Наименован ие дней недели ,блю д	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
			Белк и	Жир ы	Углево ды	
Неделя1						
Понедельник 1						
71М	Огурец свежий	20	0,14	00,2	0,38	2,40
260М/ссж	Гуляш из говядины	90	13,88	14,90	3,47	203,76
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96
	Батон йодированн ый	40	3,04	1,12	20,56	104,48
Итого за завтрак			20,93	19,12	73,58	551,55
ВТОРНИК 1						
45М/ссж	Салат из белокочанн ой капусты	60	0,92	2,0	4,62	41,22
97М/ссж	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	10,79	7,73	4,72	131.64
125М/ссж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24
349М/ссж	Компот из сухофрукто в	180	0,70	0,05	23,10	96,72
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
Итого за завтрак			18,55	14,44	75,79	509,82
СРЕДА1						

177М/ссж	Каша пшеничная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05
15М	Сыр порционный	15	3,07	2,45	0,37	45
	Батон Йодированный	40	43,04	1,12	20,56	104,48
	Фрукты мандарины	100	0,80	0,20	7,5	38
Итого			18,48	15,81	87,54	572,01
ЧЕТВЕРГ 1						
73М/ссж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99
297М/ссж	Фрикадельки из кур	90	13,64	12,93	6,76	198,20
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97
350М /ссж	Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
Итого			23,89	18,45	91,24	625,90
ПЯТНИЦА 1						
51М/ссж	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,92	3,07	8,12	64,07
288М/ссж,330М/ссж	Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21
171 М/ссж	Каша гречневая	180	8,49	6,56	38,34	246,01
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,17	82,80
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
	Фрукты яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94

Итого			28,88	25,63	106,01	781,10
СУББОТА1						
71М	Помидоры свежие порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80
320К/ссж	Куриное филе запеченое	90	26,18	9,45		165,94
145М	Картофель тушеный с луком	150	3,1	10,5	21,1	195
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48
Итого			32,6	21,18	51,59	508,18
Неделя 2						
ПОНЕДЕЛЬНИК 2						
94К/ссж	Салат «Мозаика»	60	1,91	4,0	6,09	68,24
87М/ссж	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54
342М/ссж	Компот из вишни	180	0,48	0,08	24,80	102,61
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,40	19,32	94
Итого			29,15	29,7	93,64	761,86
ВТОРНИК2						
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45
	Фрукты яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5
423М/ссж	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73
	Батон Йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24

382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05
ИТОГО			17,5	15,10	83,9	547,75
СРЕДА2						
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40
234М/ссж	Котлеты рыбные	120	12,74	8,61	16,59	195,79
312М/ссж	Картофельн ое пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96
	Батон йодированы й	40	3,04	1,12	20,56	104,48
Итого			19,26	13,75	66,88	478,81
ЧЕТВЕРГ 2						
63К/ссж	Салат из свеклы с черносливо м и орехами	60	0,81	3,08	6,92	59,09
20М/ссж	Гуляш из говядины	90	13,88	14,90	3,47	203,76
143М/ссж	Рагу из овощей	150	3,00	8,10	16,67	152,81
342М/ссж	Компот из вишни	180	0,43	0,07	22,22	91,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
Итого			21,28	26,55	94,75	601,61
ПЯТНИЦА 2						
67М	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,47
294М/ссж	Котлеты рубленые	90	14,11	19,0	13,89	288,13
171М/ссж	Каша гречневая	150	8,49	6,56	38,34	246,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
348М/ссж	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44
Итого			26,57	30,6	90,9	747,06
СУББОТА2						
206К/ссж	Запеканка	200	10,1	7,18	61,91	354,34

	рисовая с творогом и соусом ягодным					
15М	Сыр порционны й	15	3,07	3,45	0,37	45
	Фрукты мандарины	200	1,60	0,40	15	76
419К/ссж	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25
	Батон йодированы й	40	3,04	1,12	20,56	104,48
ИТОГО			20,9	14,85	110,01	664,07
Неделя 3 ПОНЕДЕЛЬНИК3						
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40
299К/ссж	Ёжики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91
309М/ссж	Макаронны е изделия	180	5,85	2,86	37,40	198,97
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96
	Батон йодированы й	40	3,04	1,12	20,56	104,48
Итого			21,07	16,59	76,71	541,72
Вторник3						
73М/ссж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99
259М/ссж	Жаркое по- домашнему	200	14,78	22,27	20,81	343,63
473К/ссж	Напиток витамины й	180	0,40	0,13	17,97	79,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
Итого			19,39	25,03	63,56	564,08
СРЕДА3						
175М/ссж	Каша	200	5,04	6,34	30,94	201,59

	молочная «Дружба»					
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45
	Фрукты яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,50
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48
			15,34	14,36	82,27	525,62
<b>ЧЕТВЕРГЗ</b>						
71М	Помидор свежий порционный	20	0,22	0,04	0,76	4,80
234М/ссж	Котлеты рыбные	120	12,74	8,61	16,59	195,79
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	28,18	138,19
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48
<b>Итого</b>			<b>19,40</b>	<b>13,77</b>	<b>67,26</b>	<b>452,21</b>
<b>ПЯТНИЦАЗ</b>						
60М/ссж	Салат из моркови с яблоком ,клубничкой	60	0,58	3,11	4,32	49,01
230М/ссж	Омлет с ветчиной и картофелем	200	20,50	22,14	11,2	326,93
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94
<b>Итого</b>			<b>25,21</b>	<b>25,82</b>	<b>53,08</b>	<b>552,74</b>
<b>СУББОТАЗ</b>						
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40

280	Говядина тушеная с черносливом	90	10,01	11,25	7,63	173,06
321М/ссж	Капуста тушеная	10	3,91	2,39	14,99	99,68
б/н ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48
Итого			17,27	14,85	56,96	437,71
ИТОГО за 18 дней			385,53	355,58	1425,28	10806,73