

Школа МБОУ Ужирская СОШ

Утвердил: должность директор

## Перспективное меню Буфет

фамилия М.М.Ергонова

Возрастная категория

12-18

дата

1 9 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого			0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы р/м	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33	4,3
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250	4,39	4,22	13,06	107,8	206	33,8
			2 блюдо	Гуляш из говядины	80					408	20,8
			гарнир	Рожки отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	688	14,2
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943	5
			хлеб бел.	хлеб	70	4,5	0,48	29	28	1	4
			хлеб черн.								
				яблоки	200	0,4	0,4	10	47		42
			итого		1080	16,44	15,71	100,87	473,15		124,1
1	1	Итого за день:			1080	16,44	15,71	100,87	473,15		124,1
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого			0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп Рассольник	250	1,68	4,09	13,27	96,6	197	23,3
			2 блюдо	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	245	20,2
			гарнир	Гарнир гречневый	180	8,95	6,73	43	276,53	679	22,3
			напиток	Компот с/ф	200	0,04		24,76	94,2	868	7
			хлеб бел.	хлеб	70	4,5	0,48	29	28	1	4
			хлеб черн.								
				мандарины	200	2,66	1,9	17,78	87,2		42
итого		980	31,35	13,72	128,06	642,53		118,8			
1	2	Итого за день:			980	31,35	13,72	128,06	642,53		118,8
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого			0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска	Овщная нарезка/помидор+огурец/	70	2,7	21,29	8,34	235,6	15	18,15
			1 блюдо	Суп вермишелевый с курицей	250	5,83	4,56	13,59	118,8	209	22,3
			2 блюдо	Тефтеля запеченная	70	8,32	16	16,96	179,2	536	20,65
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	20,5
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943	5
			хлеб бел.	хлеб	70	4,5	0,48	29	28	1	4
			хлеб черн.								
				печенье	40	4,05	5,25	35,1	207		25,3
итого		880	29,27	53,34	141,52	961,3		115,9			
1	3	Итого за день:			880	29,27	53,34	141,52	961,3		115,9
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого			0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	250	1,45	3,93	10,02	82	170	23,7
			2 блюдо								
			гарнир	Жаркое по домашнему	180	17,21	4,67	13,72	165,53	436	27,5
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943	5
			хлеб бел.	хлеб	70	4,5	0,48	29	141	1	4
			хлеб черн.								
				груши	200	0,4	0,3	10,9	42		58,2
итого		900	23,76	9,38	77,64	458,53		118,4			
1	4	Итого за день:			900	23,76	9,38	77,64	458,53		118,4
1	5	Завтрак	гор.блюдо								







2	4	Обед	закуска	Овщная нарезка/помидор+огурец/	100	2,7	21,29	8,34	235,6	15	16,2
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250	4,39	4,22	13,06	107,8	206	24,3
			2 блюдо	Тефтеля запеченная	70	8,32	16	16,96	179,2	536	20,65
			гарнир	Перловка рассыпчатая	180	0,03	2,39	0,04	21,72	302	12,3
			напиток	кисель	200	4,5		92	368	874	10,3
			хлеб бел.	хлеб	70	4,5	0,48	29	141	868	4
			хлеб черн.								
				груши	200	0,4	0,3	10,9	42		31,5
				<i>итого</i>	1070	24,84	44,68	170,3	1095,32		119,25
2	4	<b>Итого за день:</b>		1070	24,84	44,68	170,3	1095,32		119,25	
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0	
2	5	Обед	закуска	Сыр порциями	15	3,42	4,43	15,3	54,6	42	10,68
			1 блюдо	Пельмени	250	6,89	6,72	11,47	133,8	1400	24,6
			2 блюдо	Гуляш из говядины	80					408	26,3
			гарнир	Рожки отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	688	14,2
			напиток	Компот с/ф	200	0,04		24,76	94,2	868	7
			хлеб бел.	хлеб	70	4,5	0,48	29	141	1	4
			хлеб черн.								
				мармелад	70	0,15	0,92	6,42	34,9		30,3
				<i>итого</i>	865	20,52	17,07	113,4	626,95		117,08
2	5	<b>Итого за день:</b>		865	20,52	17,07	113,4	626,95		117,08	
<b>Среднее значение за период:</b>					967	28,297	26,427	133,94	768,125		119,456