

Школа

МБОУ Укырская СОШ

Утвердил: должность

директор

## Перспективное меню Буфет

фамилия

М.М. Ергонова

Возрастная категория

12-18 лет О.В.З

дата

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	Каша рисовая на молоке с с/м	180	2,32	3,96	28,97	161	168	23,2
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943	5
			хлеб	Хлеб с маслом	70	4,5	0,48	29	141	1	10
			фрукты								
				Конфета шоколадная	30	0,6	6	8,5	86		15,3
				<i>итого</i>		480	7,62	10,44	80,47	416	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250	4,39	4,22	13,06	107,8	206	35,8
			2 блюдо	Гуляш из говядины	80					408	25,8
			гарнир	Рожки отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	688	20,5
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943	5
			хлеб бел.	хлеб	70	4,5	0,48	29	28	1	3
			хлеб черн.								
				яблоки	200	0,4	0,4	10	47		36,2
				<i>итого</i>		980	15,01	9,62	92,51	379,25	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1460	22,63	20,06	172,98	795,25		179,8
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная на молоке с/м	160	7,92	6,86	45,45	275,4	679	22,3
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943	5
			хлеб	хлеб	70	4,5	0,48	29	141	1	4
			фрукты								
				вафли	70	2,1	13,6	15,1	244		20,1
				<i>итого</i>		500	14,72	20,94	103,55	688,4	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы, р/м	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33	4,3
			1 блюдо	Суп Рассольник	250	1,68	4,09	13,27	96,6	197	33,2
			2 блюдо	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	245	19,2
			гарнир	Гарнир гречневый	180	8,95	6,73	43	276,53	679	20,6
			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		51
				<i>итого</i>		1080	32,78	19,81	136,42	736,43	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1580	47,5	40,75	239,97	1424,83		190,7
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная на молоке с/м	180	6,24	6,1	19,7	158,64		19,7
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943	5
			хлеб	хлеб	70	4,5	0,48	29	28	1	4
			фрукты								
				блины со сгущенкой	100	4,2	1,9	29,4	148,2	123	22,2
				баранка	50	2	1,5	15	85		12,5
				<i>итого</i>		600	17,14	9,98	107,1	447,84	
1	3	Обед	закуска	Овощная 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	27,8
			2 блюдо	Тефтеля запеченная	80	8,32	16	16,96	179,2	536	23,6
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	23,5
			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
				<i>итого</i>		890	29,27	53,34	141,52	961,3	



1	3	<b>Итого за день:</b>		1490	46,41	63,32	248,62	1409,14		190,75		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба на молоке с с/м	180	1,044	11,11	41,3	307	177	24,5	
			гор.напиток	Какао на молоке	200	1,8	1,35	6,9	46,5	274	6	
			хлеб	хлеб	70	4,5	0,48	29	28	1	3	
			фрукты									
					булочка	90	7,52	2,88	50,36	258		17
				<i>итого</i>		540	14,864	15,82	127,56	639,5		50,5
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	250	1,45	3,93	10,02	82	170	33,5	
			2 блюдо									
			гарнир	Жаркое по домашнему	180	17,21	4,67	13,72	165,53	436	35,2	
			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		51,3
				<i>итого</i>		900	23,76	9,38	77,64	458,53		129
1	4	<b>Итого за день:</b>		1440	38,624	25,2	205,2	1098,03		179,5		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный на молоке	200	7,46	5,61	35,84	230,45	210	22,3	
			гор.напиток	кисель	200	4,5		92	368		6	
			хлеб	хлеб с маслом	70	4,5	0,48	29	141	1	10	
			фрукты	мандарины	200	2,66	1,9	17,78	87,2		25,5	
				<i>итого</i>		670	19,12	7,99	174,62	826,65		63,8
1	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	25,6	
			2 блюдо									
			гарнир	Капуста тушенная с курицей	180	20,3	17	35,69	377	304	28,3	
			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.									
					Бананы	200	0,7	0,7	60	230		40
				<i>итого</i>		915	35,85	29,33	176,22	1030,6		115,58
1	5	<b>Итого за день:</b>		1585	54,97	37,32	350,84	1857,25		179,38		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рожки отварные с/м	180	5,52	4,52	26,45	168,45	688	18,2	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943	5	
			хлеб	хлеб	70	4,5	0,48	29	141	868	3	
			фрукты									
					яйцо вареное	шт	5,1	4,6	0,3	63	213	10
					мармелад	50	0,15	0,92	6,42	34,9		12,95
				<i>итого</i>		500	15,47	10,52	76,17	435,35		49,15
2	1	Обед	закуска	Овщная нарезка/помидор+огурец/	100	2,7	21,29	8,34	235,6	15	18,15	
			1 блюдо	Суп с домашней лапшой	200	4,79	6,03	12,42	118	201	33,2	
			2 блюдо									
			гарнир	Жаркое по домашнему	180	17,21	5,42	31,73	202,14	436	33,2	
			напиток	кисель	200	4,5		92	368		10,3	
			хлеб бел.	хлеб	70	4,5	0,48	29	141	868	3	
			хлеб черн.									
					яблоко	200	0,4	0,4	10	47		36,5
				<i>итого</i>		950	34,1	33,62	183,49	1111,74		134,35
2	1	<b>Итого за день:</b>		1450	49,57	44,14	259,66	1547,09		183,5		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творогасо сметаной	180	15	13,3	13,7	239	326	23,1	
			гор.напиток									
			хлеб	хлеб	70	4,5	0,48	29	141	868	3	
			фрукты	апельсины	200	0,9	0,2	8,1	43		37,8	



			итого		450	20,4	13,98	50,8	423	63,9	
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	1,4	3,91	6,79	67,8	187	30,2
			2 блюдо								
			гарнир	Плов из мяса птицы	180	25,38	21,25	44,61	223	304	26,3
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943	5
			хлеб бел.	хлеб	70	4,5	0,48	29	141	868	4
			хлеб черн.								
				мандарины	200	2,66	1,9	17,78	87,2		51
				итого	900	34,14	27,54	112,18	547		116,5
2	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1350</b>	<b>54,54</b>	<b>41,52</b>	<b>162,98</b>	<b>970</b>	<b>180,4</b>	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная на молоке с/м	180	6,24	6,1	19,7	158,64	18,3	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943	5
			хлеб	хлеб	70	4,5	0,48	29	28	1	3
			фрукты								
				зефир	50	0,7	0,7	60	230		16,3
				баранка	50	2	1,5	15	85		12,5
				итого	550	13,64	8,78	137,7	529,64		55,1
2	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	10,2	
			1 блюдо	Суп Рассольник	250	1,68	4,09	13,27	96,6	197	33,2
			2 блюдо	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	245	19,2
			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	3
			хлеб черн.								
				бананы	200	2,66	1,9	17,78	87,2		50
				итого	1080	32,7	19,88	135,75	734,13		144,9
2	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1630</b>	<b>46,34</b>	<b>28,66</b>	<b>273,45</b>	<b>1263,77</b>	<b>200</b>	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная на молоке с/м	180	7,92	6,86	45,45	275,4	679	22,3
			гор.напиток	биойгурт	150	6,2	5	30	190		10,3
			хлеб	хлеб	70	4,5	0,48	29	28	1	4
			фрукты								
				Оладьи с повидлом	100	0,7	0,7	60	230		25,3
				итого	500	19,32	13,04	164,45	723,4		61,9
2	4	Обед	закуска	Овщная нарезка/помидор+огурец/	100	2,7	21,29	8,34	235,6	15	18,15
			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		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		51,3
				итого	1070	24,84	44,68	170,3	1095,32		141
2	4	<b>Итого за день:</b>			<b>1570</b>	<b>44,16</b>	<b>57,72</b>	<b>334,75</b>	<b>1818,72</b>	<b>202,9</b>	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны запеченные с сыром	180	9,67	10,15	41,36	281,3	421	26,3
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943	5
			хлеб	хлеб	70	4,5	0,48	29	28	1	4
			фрукты	бананы	200	2,66	1,9	17,78	87,2		40
				итого	650	17,03	12,53	102,14	424,5		75,3
2	5	Обед	закуска	Сыр порциями	15	3,42	4,43	15,3	54,6	42	11,8
			1 блюдо	Пельмени	250	6,89	6,72	11,47	133,8	1400	26,5
			2 блюдо	Гуляш из говядины	80					408	25,8
			гарнир	Рожки отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	688	20,5



		напиток	Компот с/ф	200	0,04		24,76	94,2	868	7
		хлеб бел.	хлеб	70	4,5	0,48	29	141	1	3
		хлеб черн.								
			мармелад	70	0,15	0,92	6,42	34,9		23,5
			<i>итого</i>	865	20,52	17,07	113,4	626,95		118,1
2	5	<b>Итого за день:</b>		1515	37,55	29,6	215,54	1051,45		193,4
		<b>Среднее значение за период:</b>		1507	44,2294	38,829	246,399	1323,553		188,033