Ергонова Мария Михайловна

Подписано цифровой подписью: Ергонова Мария Михайловна
Дата: 2024.10.31 14:49:00 +08'00'

Школа: МБОУ Укырская СОШ

Утвердил: должность: директор
фамилия: М.М.Ергонова
дата: 1 (день) 9 (месяц) 2024 (год)

Перспективное меню Буфет

Возрастная категория: 7-11 лет

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		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206	31,8
			2 блюдо	Гуляш из говядины	80					408	20,8
			гарнир	Рожки отварные	160	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	3
			хлеб черн.								
				яблоки	200	0,4	0,4	10	47		27,3
			итого		910	15,01	9,62	92,51	379,25		102,1
1	1	**Итого за день:**			910	15,01	9,62	92,51	379,25		102,1
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы,р/м	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	3,2
			1 блюдо	Суп Рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6	197	20,4
			2 блюдо	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	245	19,2
			гарнир	Гарнир гречневый	160	8,95	6,73	43	276,53	679	18,5
			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		35
			итого		970	32,21	17,37	133,08	698,87		107,3
1	2	**Итого за день:**			970	32,21	17,37	133,08	698,87		107,3
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	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	200	5,83	4,56	13,59	118,8	209	21,3
			2 блюдо	Тефтеля запеченная	70	8,32	16	16,96	179,2	536	20,65
			гарнир	Пюре картофельное	160	3,67	5,76	24,53	164,7	694	18,5
			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.								
				печенье	40	4,05	5,25	35,1	207		16,3
			итого		810	29,27	53,34	141,52	961,3		102,9
1	3	**Итого за день:**			810	29,27	53,34	141,52	961,3		102,9
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	200	1,45	3,93	10,02	82	170	23,7
			2 блюдо								
			гарнир	Жаркое по домашнему	160	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	3
			хлеб черн.								
				груши	200	0,4	0,3	10,9	42		42
			итого		830	23,76	9,38	77,64	458,53		101,2
1	4	**Итого за день:**			830	23,76	9,38	77,64	458,53		101,2
1	5	Завтрак	гор.блюдо								

			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Сыр порциями	15	3,42	4,43	15,3	54,6	42	10,68
			1 блюдо	Пельмени	200	6,89	6,72	11,47	133,8	1400	23,6
			2 блюдо								
			гарнир	Капуста тушенная с курицей	160	20,3	17	35,69	377	304	24,6
			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.								
				Бананы	200	0,7	0,7	60	230		35
			итого		845	35,85	29,33	176,22	1030,6		103,88
1	5	**Итого за день:**			845	35,85	29,33	176,22	1030,6		103,88
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Овщная нарезка/помидор+огурец/	100	2,7	21,29	8,34	235,6	15	12,3
			1 блюдо	Суп с домашней лапшой	200	4,79	6,03	12,42	118	201	23,3
			2 блюдо								
			гарнир	Жаркое по домашнему	180	17,21	5,42	31,73	202,14	436	27,5
			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		26,5
			итого		950	34,1	33,62	183,49	1111,74		102,9
2	1	**Итого за день:**			950	34,1	33,62	183,49	1111,74		102,9
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187	20,5
			2 блюдо								
			гарнир	Плов из мяса птицы	160	25,38	21,25	44,61	223	304	24,5
			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		47
			итого		830	34,14	27,54	112,18	547		101
2	2	**Итого за день:**			830	34,14	27,54	112,18	547		101
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	45	8,5
			1 блюдо	Суп Рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6	197	20,4
			2 блюдо	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	245	19,2
			гарнир	Гарнир гречневый	160	8,95	6,73	43	276,53	679	18,5
			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.								
				бананы	200	2,66	1,9	17,78	87,2		30
			итого		970	32,16	17,42	132,67	697,49		107,6
2	3	**Итого за день:**			970	32,16	17,42	132,67	697,49		107,6
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0

2	4	Обед	закуска	Овщная нарезка/помидор+огурец/	100	2,7	21,29	8,34	235,6	15	12,1
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	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	160	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	3
			хлеб черн.								
				груши	200	0,4	0,3	10,9	42		25,3
			итого		1000	24,84	44,68	170,3	1095,32		107,95
2	4	**Итого за день:**			1000	24,84	44,68	170,3	1095,32		107,95
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		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	200	6,89	6,72	11,47	133,8	1400	23,6
			2 блюдо	Гуляш из говядины	80					408	21,3
			гарнир	Рожки отварные	160	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	3
			хлеб черн.								
				мармелад	70	0,15	0,92	6,42	34,9		22,3
			итого		795	20,52	17,07	113,4	626,95		102,08
2	5	**Итого за день:**			795	20,52	17,07	113,4	626,95		102,08
		Среднее значение за период:			891	28,186	25,937	133,3	760,705		103,891