

Школа

МБОУ Укырская СОШ

Утвердил: должность

директор

## Перспективное меню буфет

Возрастная категория

7-11 лет О.В.З

фамилия

М.М.Ергонова

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	Каша рисовая на молоке с с/м	160	2,32	3,96	28,97	161	168	18,2
			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>		460	7,62	10,44	80,47	416		48,5
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206	33,8
			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		33,2
			<i>итого</i>		910	15,01	9,62	92,51	379,25		110
1	1	<b>Итого за день:</b>			1370	22,63	20,06	172,98	795,25		158,5
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная на молоке с/м	160	7,92	6,86	45,45	275,4	679	17,3
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943	5
			хлеб	хлеб	70	4,5	0,48	29	141	1	3
			фрукты								
				вафли	50	2,1	13,6	15,1	244		16,1
			<i>итого</i>		480	14,72	20,94	103,55	688,4		41,4
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	Пюре картофельное	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	3
			хлеб черн.								
				мандарины	200	2,66	1,9	17,78	87,2		51
			<i>итого</i>		970	32,21	17,37	133,08	698,87		122,3
1	2	<b>Итого за день:</b>			1450	46,93	38,31	236,63	1387,27		163,7
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная на молоке с/м	160	6,24	6,1	19,7	158,64		15,3
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943	5
			хлеб	хлеб	70	4,5	0,48	29	28	1	3
			фрукты								
				блины со сгущенкой	50	4,2	1,9	29,4	148,2	123	16,3
				баранка	50	2	1,5	15	85		12,5
<i>итого</i>		530	17,14	9,98	107,1	447,84		52,1			
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	Гарнир гречневый	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		20,3







			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
			<i>итого</i>		370	20,4	13,98	50,8	423		59
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	20,5
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943	5
			хлеб бел.	хлеб	70	4,5	0,48	29	141	868	3
			хлеб черн.								
				мандарины	200	2,66	1,9	17,78	87,2		51
			<i>итого</i>		830	34,14	27,54	112,18	547		100
2	2	<b>Итого за день:</b>			1200	54,54	41,52	162,98	970		159
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная на молоке с/м	160	6,24	6,1	19,7	158,64		15,3
			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
			<i>итого</i>		530	13,64	8,78	137,7	529,64		52,1
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	Пюре картофельное	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	3
			хлеб черн.								
				бананы	200	2,66	1,9	17,78	87,2		40
			<i>итого</i>		970	32,16	17,42	132,67	697,49		116,6
2	3	<b>Итого за день:</b>			1500	45,8	26,2	270,37	1227,13		168,7
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная на молоке с/м	160	7,92	6,86	45,45	275,4	679	17,3
			гор.напиток	биогурут	150	6,2	5	30	190		10,3
			хлеб	хлеб	70	4,5	0,48	29	28	1	3
			фрукты								
				оладьи с повидлом	50	0,7	0,7	60	230		18,3
			<i>итого</i>		430	19,32	13,04	164,45	723,4		48,9
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	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		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		51,3
			<i>итого</i>		1000	24,84	44,68	170,3	1095,32		140
2	4	<b>Итого за день:</b>			1430	44,16	57,72	334,75	1818,72		188,9
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с сыром	160	9,67	10,15	41,36	281,3	421	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	943	5
			хлеб	хлеб	70	4,5	0,48	29	28	1	3
			фрукты	бананы	200	2,66	1,9	17,78	87,2		40



			<i>итого</i>	630	17,03	12,53	102,14	424,5	48		
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	20,8
			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		12,3
				<i>итого</i>	795	20,52	17,07	113,4	626,95		91,58
2	5		<b>Итого за день:</b>		1425	37,55	29,6	215,54	1051,45		139,58
		Среднее значение за период:		1391	44,3724	39,448	242,363	1312,988		161,566	