

Утверждаю

Директор

09.01.2025 г.

А.В. Куликова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МКОУ Венгерская СОШ
12-17лет

	№ рец. По ТТК	Наименование блюд	Масса порций (г)	Б возраст (II)	Ж возраст (II)	У возраст (II)	Ккал возраст (II)						
								Ca II	Mg II	Fr II	A (II)	B1 (II)	C (II)
	День первый												
завтрак	543г-2020	Макароны с сыром	200	10,26	9,46	40,8	288,6	245	16	0	46,66	0,066	0
	пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,6	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	0	0	0	0
	пром	Зефир в ассортименте	40	0,36	0,12	32,32	132	0	0	0	0	0	0
	фрукт	Банан	220	2,33	0,72	50,24	211,2	11	59,4	0	6,6	0	19,4
		Итого		17,75	10,9	152,66	773,9	303,8	103,4	0	53,26	0,09	19,424
	День второй												
завтрак	168-2010	Каша рисовая со сливочным маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	0,47	20	0,03	0
	пром	Повидло	50		0	25	100			0			
	пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,6	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024

	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	0	0	0	0
	Фрукт	Апельсин	255	2,29	0,51	20,65	109	86,7	33,15	0	20,4	0,102	153
				10,18	5,18	111,93	548,1	140,4	82,95	0,47	40,4	0,156	153,024
День третий													
зактрак	54-3с-2020	Рассольник с м/ кур со сметаной	250	2,45	6,15	19,1	141	29,25	21,75	0,75	30,15	0,075	6,75
	54-6о-2020	Яйцо	40	4,78	4,05	0,25	56,6	19	4	0	60	0,02	0
	пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,6	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	пром	Вафли в ассортименте	20	0,9	4,8	13,4	100			0	0	0	0
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	0	0	0	0
	фрукт	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	9,6	8	0	4,8	0	7,4
				13,57	16,24	77,73	514,9	105,65	61,75	0,75	94,95	0,119	14,174
День четвертый													
завтрак	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,66	57,06	350	61	78	6,66	26,66	0,4	0
	пром	Котлета	100	9	20	11	260	43	25	1	18	0,11	0
	54-3соус-2020	Соус красный основной	25	0,82	0,67	2,27	18,4	3,25	1,25	0	6,65	0,005	0,5
	пром	Горошек зеленый консервированный	50	1,5	0	3	17,5	0					0
	пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,6	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	0	0	0	0

	пром	Мини-Рулет "Мастер десерта"	35	1,4	6,65	21,7	154			0	0	0	0
		Итого		28,45	36,58	124,33	942	155,05	132,25	7,66	51,31	0,539	0,524
День пятый													
завтрак	пром	Пельмени	140	12,6	15,4	35	308						
	54-16з-2020	Венигрет	100	1,25	8,75	7,5	114,75	19	12	0	17,6	0,02	1
	пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,6	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	6	5	1	0	0	1
	Фрукт	Мандарин	100	0,81	0,3	13,34	53	37	12	0	34	0,1	26,7
		Итого		19,56	25,05	85,44	619,05	105,8	53	1	51,6	0,144	28,724
День шестой													
завтрак	54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,66	7,06	46	277	78	9,33	1,33	26,66	0,08	0
	пром	Бифштекс	60	4,2	18		179						
	54-3соус-2020	Соус красный основной	25	0,82	0,67	2,27	18,4	3,25	1,25	0	6,65	0,005	0,5
	пром	Кукуруза консервированная	30	0,75	0,15	6,9	33	0					0
	пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,6	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	0	0	0	0
	фрукт	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	9,6	8	0	4,8	0	7,4

		Итого		17,87	27,12	100,15	724,7	138,65	46,58	1,33	38,11	0,109	7,924
--	--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------

День седьмой

завтрак	54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,87	17,95	155	87,75	42,25	1	61,25	0,075	7
	54-1з-2020	Сыр в нарезке	45	10,53	13,5	0	163,64	450	20	0	117	0,014	0
	пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,6	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	0	0	0	0
	пром	Мини-Рулет "Мастер десерта"	35	1,4	6,65	21,7	154			0	0	0	0
		Итого		26,63	25,62	68,95	614,74	585,55	90,25	1	178,25	0,113	7,024

День восьмой

завтрак	54-6к2020	Каша пшеница со сливочным маслом	200	8,4	11,5	38,8	292,1	129	58	3		0,24	0
	пром	Повидло	50		0	25	100			0			
	пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,6	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	0	0	0	0
	Фрукт	Апельсин	255	2,29	0,51	20,65	109	86,7	33,15	0	20,4	0,102	153
		Итого		15,49	12,61	113,75	643,2	263,5	119,15	3	20,4	0,366	153,024

День девятый

завтрак	54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4	7,6	31,6	211	53,3	37,33	1,33	30,66	0,16	13,33
---------	-------------	-------------------	-----	---	-----	------	-----	------	-------	------	-------	------	-------

	301-2010	Мясо птицы тушеное	150	41,83	27,34	10,54	421,87	105,18	44,81	3,31	80,62	0,11	1,01
	54-3соус-2020	Соус красный основной	25	0,82	0,67	2,27	18,4	3,25	1,25	0	6,65	0,005	0,5
	54-13з-2020	Салат из свеклы	100	1,33	4,5	7,66	76	33,33	35	1,66	0	0,01	3,33
	пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,6	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	0	0	0	0
	пром	Пряник	50	2,65	2,7	34,75	172	0	0	0	0	0	0
		Итого		55,43	43,41	109,72	1014,97	238,86	142,39	6,3	117,93	0,309	18,194

День десятый

завтрак	54-12м-2020	Плов с курицей	220	30,03	8,69	38,17	350,68	31,9	102,3	2,2	31,9	0,08	2,2
	пром	Горошек зеленый консервированный	50	1,5	0	3	17,5	0					0
	пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,6	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	108	26	0	9,6	0	0
	пром	Сок 0,2 в ассортименте в инд.упаковке	200	0	0	24	96						
		Итого		39,63	12,69	110,37	713,28	183,7	152,3	2,2	41,5	0,104	2,224