

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 2
г. Томари Сахалинской области



Т.Л.Рохо-Фернандес
2024г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБОУ СОШ №2 г. Томари
Сахалинской области
(10 дней)
на 2023-2024 учебный год
(весенний период)**

Школа МБОУ СОШ № 2 г.Томари Сахалинской области

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Т.Л.Рохо-Фернандес

Возрастная категория

7-11 лет

дата

день	месяц	год
		2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	200	8,5	7,4	26,4	253	189	15,2
			гор.напиток	какао с молоком	200	2,4	2,9	28,5	150	382	13,61
			хлеб	бутерброд с повидлом	60	7,2	8,6	18,1	225	2	12,6
			фрукты								
			сладкое	яблоко, запеченное с творогом	100	0,4	0,4	9,8	47	373	42
				итого	560	18,5	19,3	82,8	675		83,41
1	1	Обед	закуска	салат из соленых огурцов с луком	80	2,2	4,1	2,1	54	20	15,73
			1 блюдо	суп из овощей с фасолью	200	7,8	7,9	10,1	144	102	22,98
			2 блюдо	тефтели мясные	80	6,9	10,2	5,4	159	285	51,59
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	323	12,7
			напиток	компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	20,5	86	375	19,35
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5		3,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	2,13	0,8	10,63	64,5		1,75
			кон.изд.	пирожки печеные	75	0,6	0,8	10,8	86		25
				итого	860	25,8	28,8	111,72	870		152,6
1	1	Итого за день:			1420	44,3	48,1	194,52	1545		236,01
1	2	Завтрак	гор.блюдо	макаронник с мясом	150	8,1	6,4	26,4	367	285	86
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,4	0	15,5	64	377	3,77
			хлеб	бутерброд с маслом	50	9,8	12,9	36,4	338	1	12,51
			фрукты								
			напиток	сок т/пакете	200	0,4	0,1	0,8	43		35
				итого	600	18,7	19,4	79,1	812		137,28
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник Ленинградский	250	6,5	8,1	13,3	152	91	26,71
			2 блюдо	рагу из овощей с мясом	200	14,8	18,2	29,6	412	143	48,2

			гарнир								
			напиток	кисель плодово ягодный	200	0	0	36,4	145	350	7,15
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5		3,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	2,13	0,8	10,63	64,5		1,75
			итого		725	25,8	27,4	104,42	844		87,31
1	2	Итого за день:			1325	44,5	46,8	183,52	1656		224,59
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога со сгущенным молоком	200	13,2	14,1	23,3	306	223	54,73
			гор.напиток	чай с лимоном	210	0,4	0	15,5	64	377	3,77
			хлеб	булочка в ассортименте	100	5,2	4	36,1	200		20
			фрукты								
			итого		510	18,8	18,1	74,9	570		78,5
1	3	Обед	закуска	салат из морской капусты	80	0,1	1,5	8	20	41	16,57
			1 блюдо	суп с макаронами изделиями	200	6	4	12	149	100	14,1
			2 блюдо	голубцы ленивые	90	7,9	13,4	12,2	151	298	36,11
			гарнир	пюре картофельное	180	7,3	7,9	34,7	198	125	27,46
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77	349	9,3
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5		3,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	2,13	0,8	10,63	64,5		1,75
			итого		825	25,8	27,9	111,42	730		108,79
1	3	Итого за день:			1335	44,6	46	186,32	1300		187,29
1	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	11	8	12	208	214	33,24
			закуска	кукуруза консервированная	80	2	5	11,3	77		14,72
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,4	0	15,5	64	377	3,77
			хлеб	бутерброд с сыром	60	5	4	21	138	3	11,02
			фрукты	фрукты	100	0	0	10	47		30
			итого		590	18,4	17	69,8	534		92,75
1	4	Обед	закуска	салат из сырых овощей	80	1,05	5,3	7,2	76	29	11,39

[illegible]

			итого		565	15,6	19,5	79,1	554		90,98
2	1	Обед	закуска	салат витаминный	80	1,1	4,7	5,2	68	46	8
			1 блюдо	суп рыбный	200	7,1	2,6	10,2	93	72	32,05
			2 блюдо	котлета мясная/соус	90	7,1	14,4	1,7	272	268	54,12
			гарнир	макароны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	331	8,53
			напиток	компот натуральный	200	0,2	0	25,6	103	347	9,35
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5		3,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	2,13	0,8	10,63	64,5		1,75
			кон.изд.	пирожки печеные	75	0,6	0,8	10,8	86		25
			итого		870	26,1	28,4	109,92	948		142,3
2	1	Итого за день:		1435	41,7	47,9	189,02	1502		233,28	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	пюре картофельное	180	6,3	6,3	34,7	198	125	27,46
			гор.блюдо	птица жаренная	90	9,3	12,4	0,2	308	288	52,35
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,4	0	20,2	82	376	2,95
			хлеб	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5		3,5
			фрукты								
			сладкое	печенье в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47		42
			итого		620	18,77	19,4	79,39	705,5		128,26
2	2	Обед	закуска	салат овощной	80	2,8	6,3	7,1	185	56	11,74
			1 блюдо	суп с моркой капустой	200	6,3	3,3	4,2	96	87	25,05
			2 блюдо	котлета рыбная	90	8,2	10,4	12,7	212	256	65
			гарнир	рис отварной	150	3,7	5,9	38,9	224	304	11,26
			напиток	компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	20,5	86	375	19,35
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5		3,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	2,13	0,8	10,63	64,5		1,75
			итого		795	25,7	27,1	108,52	938		137,65
2	2	Итого за день:		1415	44,47	46,5	187,91	1643,5		265,91	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога со сгущенным молоком	200	13,2	14,1	23,3	306	223	54,73
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,4	0	15,5	64	377	3,77
			хлеб	булочка в ассортименте	100	5,2	4	36,1	200		20
			фрукты								

			итого		500	18,8	18,1	74,9	570		78,5
2	3	Обед	закуска	салат из моркови	80	0,6	0,1	1,4	10	40	11,27
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	200	4,4	5,9	6,9	99	84	24,64
			2 блюдо	гуляш из отварного мяса	90	6,7	13,8	18,6	218	259	66,53
			гарнир	гречка отварная	150	8,4	6,2	38,2	242	414	12,66
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77	349	9,3
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5		3,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	2,13	0,8	10,63	64,5		1,75
			итого		795	24,6	27,1	109,62	781		129,65
2	3	Итого за день:			1295	43,4	45,2	184,52	1351		208,15
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша манная с ягодами	200	8,9	6,8	19,6	142		21,54
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,4	0	15,5	64	377	3,77
			хлеб	бутерброд с маслом	50	9,8	12,9	36,4	338	1	12,75
			фрукты	фрукты	100	0	0	10	47		35
			итого		550	19,1	19,7	81,5	591		73,06
2	4	Обед	закуска	салат из свежих огурцов с помидорами	80	0,7	3,5	3	58	24	14,15
			1 блюдо	борщ со свежей капусты	200	5,7	10,6	20,5	196	82	22,9
			2 блюдо	печень по-строгановски	90	9,6	9,8	8,9	245	256	53,29
			гарнир	макаронны отварные	150	5,5	4,8	29,6	191	331	8,53
			напиток	компот их свежих фруктов	200	0	0	19,4	77		19,35
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5		3,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	2,13	0,8	10,63	64,5		1,75
			кон.изд.	пирожки печеные	75	0,6	0,8	10,8	86		25
			итого		870	26,6	30,6	117,32	988		148,47
2	4	Итого за день:			1420	45,7	50,3	198,82	1579		221,53
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба"	150	12,3	6,3	26,3	168	190	16,58
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,4	0	15,5	78	377	3,77
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	65	5,2	12,2	20,7	213	4	19,93
			фрукты	фрукты	100	0	0	10	47		35

			итого		515	17,9	18,5	72,5	506			75,28
2	5	Обед	закуска	салат из свеклы с соленым огурцом	80	1,1	4,7	5,2	68	55		12,57
			1 блюдо	суп картофельный с крупой (гречка)	200	5,8	7	16,5	172	116		20,24
			2 блюдо	котлета мясная/соус	90	7,1	14,4	1,7	272	268		54,12
			гарнир	пюре картофельное	180	7,3	7,9	34,7	198	125		27,46
			напиток	компот натуральный	200	0,2	0	25,6	103	347		9,35
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5			3,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	2,13	0,8	10,63	64,5			1,75
			итого		825	26	35,1	108,82	948			128,99
2	5	Итого за день:			1340	43,9	53,6	181,32	1454			204,27
		Среднее значение за период:			1375,5	43,722	47,66	185,59	1515,15			224,871