



Утверждаю:
 Директор МКОУ СОШ с. Назино
 Д.П. Дитрих
 08.09.2023г

**Перспективное, 14 дневное меню для детей в возрасте от 12 лет и старше
 МКОУ СОШ с.Назино на 2023/24г.г.**

	1 день Завтрак:					
108	Суп картофельный с клецками и курицей	250	7.7	6.3	29.0	193.5
309	Макаронные отварные с маслом	200	5,4	4,8	28,7	179,4
	Курица отбивная, соус сметанный	100/50	17,2	14,6	12,4	251,5
Промыш.	Сок абрикосовый	200	0,09	0	26,2	105,1
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3.7	0,6	20,6	102,6
	ИТОГО:		34.09	26.3	116.9	832.10
	2 день Завтрак:					
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,8	39,3	214,5
260	Гуляш из говядины (свинины)	100/50	23,1	9,6	5,5	201,0
376	Чай с сахаром	200/15	0.1	0,0	16,5	66,6
	Салат из соленых огурцов с зел. горошком	100	1.1	0.2	12.1	55.0
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3.7	0,6	20,6	102,6
	ИТОГО:		31.6	46.8	93.7	639.7
	3 день Завтрак:					
102/16	Суп картофельный с горохом и мясом тушеным	250	10.0	18.8	25.2	303.8
309	Макаронные отварные с маслом	200	7,2	6,4	38,2	239,2
292	Курица тушенная с овощами	150	14.3	13.2	18.9	252.0
377	Чай с лимоном	200/15\7	0,2	0	16,0	65,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3.7	0,6	20,6	102,6
	ИТОГО:		35.4	39.0	118.9	962.6
	4 день Завтрак:					
88	Щи из св. капусты с картофелем и курицей	250	16,0	4,9	11,5	96,8
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,8	39,3	214,5
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным	100/50	14,7	13,8	20,8	266,3
382	Коф.напиток с молоком	200	3.6	2.7	28.3	151.8
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3.7	0,6	20,6	102,6
	ИТОГО:		41.6	68.4	120.5	832.00
	5 день. Завтрак:					
55	Салат из свеклы с огурцом солёны	100	2.0	6.0	7.7	93.00

312	Пюре картофельное	200	4,3	6,8	29,1	194,0
290/330	Курица запеченная, соус томатный с луком	100/50	20,0	25,7	5,1	334,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	24,2	87,6
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	102,6
	Яблоки свежие	100	0,4	0	12,6	52,00
	ИТОГО:		30,48	39,1	99,3	863,70
	6 день Завтрак:					
103/288	Суп с фасолью и курицей	200/30	7,8	7,8	19,8	181,1
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	6,9	27,5	277,3
278/331	Тефтели мясные, соус томатный с луком	100/50	11,4	16,6	17,0	263,1
промыш	Сок мультифрукт	200	1,0	0	24,4	101,6
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	102,6
	ИТОГО:		32,2	31,9	109,3	925,7
	7 день Завтрак:					
101	Суп картофельный с рисовой кр. и курицей	250	2,0	2,8	21,0	116,3
309	Макаронные отварные с маслом	200	7,2	6,4	38,2	239,2
250	Курица отварная с соусом сметанным	100/50	22,9	18,2	6,0	279,4
382	Коф.напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	102,6
	ИТОГО:		39,4	30,7	114,1	789,3
	8 день Завтрак:					
103	Суп картофельный с макар. изд. и рыбными консервами	250	2,7	2,8	24,2	132,50
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,5	6,3	40,7	249,6
296/330	Котлеты куриные запеченные с соусом молочным и луком	100/50	12,4	16,8	12,7	250,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,4
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	102,6
338	Яблоки свежие	150	0,6	0	18,9	78,0
	ИТОГО:		27,0	26,5	132,1	874,00
	9 день Завтрак:					
82	Борщ со св. капустой и курицей	250	1,8	4,9	15,2	112,2
265	Плов из говядины	250	22,9	8,8	36,8	319
Пром.	Яблочный сок	200	0,0	0,0	34,0	136,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,6	20,6	102,6
	ИТОГО:		28,9	14,4	108,5	680,6
	10 день Завтрак:					
Промыш.	Икра кабачковая	100	1,4	4,8	8,5	83,0
284	Запеканка картофельная с говядиной и сливочным маслом	243	22,6	25,9	21,6	410,0
344	Компот из сух.фруктов	200	0,3	0,0	25,7	104,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	102,6

Промыш.	печенье	80	5,4	6,8	57,5	312,8
	ИТОГО:		36,9	39,6	97,7	891,00
	11 день Завтрак:					
108	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,5	6,6	23,3	191
309	Макаронные отварные с маслом	200	5,4	4,8	28,7	179,4
299	Суфле из кур с маслом	100/10	19,8	28,8	4,03	353,8
Промыш.	Сок абрикосовый	200	0,09	0	26,2	105,1
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	102,6
	ИТОГО:		38,5	79,3	102,8	931,9
	12 день: Завтрак:					
312	Пюре картофельное	200	4,3	6,8	29,1	194,0
246	Гуляш из отварной говядины	150	22,7	9,6	5,0	196,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	24,2	87,6
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,0	34,3	171,0
45	Салат из капусты св. с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88,00
	Итого:		34,7	56,9	101,1	732,1
	13 день Завтрак:					
103	Суп картофельный с макаронными изд и мясом	250	2,8	2,8	24,2	132,5
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	5,3	43,7	238,3
296/330	Котлеты куриные запеченные с соусом молочным и луком	100/50	12,4	16,8	12,7	250,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	16,5	66,6
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого:		18,6	43,0	74,6	790,9
	14 день Завтрак:					
88	Щи из св. капусты с картофелем и мясом	250	16,0	4,9	11,5	96,8
291	Плов из курицы	200/60	25,9	32,9	41,7	566,8
70	Огурцы консервированные	60	0,5	0,1	1,9	10,8
промыш.	Сок вишневый	200	1,0	0	24,4	101,6
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого:		47,1	38,5	100,1	878,6

* На основании сборника рецептурных блюд разработанного ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет; ГУ НИИ питания РАМН РФ. 2007г.