

УТВЕРЖДАЮ

МБОУСОО «Школа №15» пос. Биракан
 Директор
 Ю.М.Приходько

Приказ №170 «24» августа 2022г.



Перспективное (цикличное) меню школьной столовой пос.Биракан

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День 1					
	Завтрак:					
165	Каша гречневая рассыпчатая	190	5,1	0,9	29,9	241,3
92	Гуляш	120	9,9	10,9	3,2	252,0
38/1	Салат (огурец+помидор)	100	0,4	4,0	2,1	44,9
270	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	7,1	3,6
б/н	Хлеб	100	4,0	1,0	17,0	265
б/н	Рулет	35	3,5	14,0	57,0	370
	Обед:					
56	Рассольник	200	7,8	2,6	5,4	84,0
182	Плов	150	9,8	14,9	35,4	305,3
270	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	7,1	3,6
б/н	Хлеб	100	4,0	1,0	17,0	265
	ИТОГО:		45,3	49,5	181,2	1834
	День 2					
	Завтрак:					
169	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,0	3,0	3,0	135,0
95	Печень-по строгановски	70	11,0	5,0	5,0	104,0
38(1)	Салат (огурец+помидор)	60	0,4	4,0	4,0	44,9
270	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	7,1	3,6
б/н	Хлеб	50	4,0	4,0	1,0	29,0
б/н	Груша	150	0,6	0,6	0,6	70,5
	Обед:					
61	Гороховый суп	200	9,0	8,0	14,0	167,0
151	Сборная солянка	150	9,0	11,2	9,0	168,4
270	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	7,1	3,6
б/н	Хлеб	50	4,0	1,0	17,0	29,0
	ИТОГО:		40,8	37,0	67,8	755,0
	День 3					
	Завтрак:					
182	Молочная пшениная каша	200	5,4	5,0	5,4	178,0

6,29	Бутерброд с маслом и сыром	100/20/30	8,0	10,9	3,2	465,0
361	Цикорий	200	0,1	0,0	3,0	11,0
б/н	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Обед:					
135	Борщ	250	42,0	50,0	90,0	181,0
202	Рожки	180	5,1	0,5	35,7	171,9
119	Сосиска отварная	120	12,0	23,0	3,0	252,0
270	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	7,1	3,6
б/н	Хлеб	150	4,0	1,0	17,0	363,0
	ИТОГО:		77,6	91,1	179,1	1697
	День 4					
	Завтрак:					
202	Вермишель	150	5,1	0,5	35,7	171,9
92	Гуляш	120	9,9	10,9	3,2	252,0
29(4)	Салат (свекла+зел.гор.+сол.огур.)	100	0,4	4,0	2,1	44,9
270	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	7,1	3,6
б/н	Хлеб	50	4,0	1,0	17,0	265
б/н	Рулет	35	3,5	14,0	57,0	370
	Обед:					
44	Рыбный суп	200	8,6	8,4	14,3	167,0
131	Картофельное пюре	180	2,8	6,3	23,0	169,5
101	Котлета рубленая мясная паровая	90	14,7	5,9	5,4	125,1
б/н	Хлеб	100	4,0	1,0	17,0	265,0
278	Компот	200	0,3	0,0	20,8	84,8
	ИТОГО:		53,7	52,1	202,6	1918,8
	День 5					
	Завтрак:					
98	Жаркое-по домашнему	200	23,0	15,0	52,0	435,0
38(1)	Салат (огурец+помидор)	60	0,4	4,0	2,1	44,9
270	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	7,1	28,0
б/н	Хлеб	150	4,0	1,0	17,0	363,0
	Обед:					
61	Уральский суп	200	13,8	10,0	10,6	188,2
202	Рожки	180	5,1	0,5	35,7	171,9
95	Печень-по строгановски	90	11,0	5,0	5,0	104,0
270	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	7,1	3,6
б/н	Хлеб	150	4,0	1,0	17,0	363,0
	ИТОГО:		62,1	36,7	153,6	1701,6
	День 6					
	Завтрак:					
182	Плов	180	9,8	14,9	35,4	305,3
29(4)	Салат (свекла+зел.гор.+сол.огур.)	100	0,4	4,0	2,1	44,9
270	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	7,1	3,6

	Хлеб	100	4,0	1,0	17,0	265,0
б/н	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Обед:					
36	Вермишелевый суп	250	3,6	3,2	8,8	97,3
165	Каша гречневая рассыпчатая	190	42,0	0,9	29,9	241,3
92	Гуляш	120	42,0	10,9	3,2	252,0
270	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	7,1	3,6
б/н	Хлеб	150	4,0	1,0	17,0	363,0
	ИТОГО:		107,2	36,7	76,3	1646
	День 7					
	Завтрак:					
182	Молочная гречневая каша	200	5,4	5,0	5,4	178,0
6,29	Бутерброд с маслом и сыром	100/20/30	8,0	10,9	3,2	465,0
361	Цикорий	200	0,1	0,0	3,0	11,0
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Обед:					
135	Борщ	250	42,0	50,0	90,0	181,0
202	Рожки	180	5,1	0,5	35,7	171,9
95	Печень по-строгановски	90	11,0	5,0	5,0	104,0
270	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	7,1	3,6
	Хлеб	150	4,0	1,0	17,0	363,0
	ИТОГО:		76,6	73,1	181,1	1548,0
	День 8					
	Завтрак:					
202	Вермишель	150	2,8	2,4	5,2	171,9
119	Сосиска отварная в подливе	120	2,0	4,0	16,0	252,0
38(1)	Салат (огурец+помидор)	60	0,4	4,0	2,1	44,9
270	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	7,1	3,6
б/н	Хлеб	150	4,0	1,0	17,0	363,0
	Обед:					
61	Гречневый суп	200	2,8	2,4	5,2	52,2
169	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,0	4,0	16,0	107,0
92	Филе куриное	90	3,9	2,1	26,7	29,1
278	Компот	200	0,3	0,0	20,8	84,8
б/н	Хлеб	150	4,0	1,0	17,0	363,0
	ИТОГО:		22,6	21,0	133,1	1471,5
	День 9					
	Завтрак:					
165	Каша гречневая рассыпчатая	190	5,1	0,9	29,9	241,3
92	Гуляш	120	9,9	10,9	3,2	252,0
38/1	Салат (огурец+помидор)	100	0,4	4,0	2,1	44,9
270	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	7,1	3,6
б/н	Хлеб	100	4,0	1,0	17,0	265

