



Утверждаю:

Директор МОУ «Мугунская СОШ»

Л.Н.Фёдорова

**Перспективное меню  
горячего питания для учащихся МОУ «Мугунская СОШ»**

**Возрастная категория: 7-11 лет  
осенне-зимний период**

[Redacted]

[Redacted]  
[Redacted]  
[Redacted]

[Redacted]

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									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого				0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом говядины	200/12	6,4	4,43	10,3	145	110	12,4	
			2 блюдо	Плов из говядины	200	15,94	14,7	38,6	48,3	54-11	49,7	
			гарнир									
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	16,5	26,8	685	1,86	
			хлеб бел	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82	Про	2,4	
			хлеб черн.									
			фрукты	яблоко	137	0,8	0,2	25	108	Про	25,6	
			итого				582	25,61	19,9	107	410	
1	1	Итого за день:			582	25,61	19,9	107	410		92	
1	2	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого				0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с мясом говядины	200/12	7,1	8,7	20,4	188	56-3с	12,50	
			2 блюдо	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139	54-11	9,68	
			гарнир	терпуг .соус	100/50	16,5	11,5	2,9	181	54-6	34,4	
			напиток	Компот из кураги	200	0,5	0	12,8	81	54-36	8,42	
			хлеб бел	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82	Про	2,47	
			хлеб черн.									
			фрукты	Банан	185	0,8	0,2	25	108	Про	37	
			итого				580	30,47	17,5	97,2	779	



1	2	Итого за день:		580	30,47	17,5	97,2	779	92		
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0		
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9	54-133	1,74
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200/12	7	8,5	8,6	158	54-с	13,2
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	197	54-1г	9,4
			гарнир	Биточки из говядины соус	75/50	13,7	13	12,3	221	54-6м	35,7
			напиток	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гм	9,49
			хлеб бел	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82	Про м.	2,47
			хлеб черн.								
			фрукты	яблоко	112	0,8	0,2	25	104	Про	20
			<i>итого</i>	587	31,97	31,8	110	875		92	
1	3	Итого за день:		587	31,97	31,8	110	875	92		
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0		
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200/12	7,1	8,5	15,2	166	54-2с	13,2
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,8	17,2	318	54-9м	56,3
			гарнир								
			напиток	Кисель из концентрата	200	0,1	0	14,1	56,8	54-25	6,27
			хлеб бел	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82	Про	2,47
			хлеб черн.								
			фрукты	Мандарин	60	0,03	0,1	10	43	158	13,8
			<i>итого</i>	505	29,8	27,9	72,8	665		92	
1	4	Итого за день:		505	29,8	27,9	72,8	665	92		



1	5	Завтрак	гор.блюдо										
			гор.напиток										
			хлеб										
			фрукты										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0		
1	5	Обед	закуска										
			1 блюдо	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200/15	7,1	8,5	15,2	166	54-2с	13,2		
			2 блюдо	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	234	54-4г	10,2		
			гарнир	Кура отварнаясоус	60/50	19,3	1,5	0,7	92,9	54-21м	27,4		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	23	96	394	3,45		
			хлеб бел	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82	Про	2,47		
			хлеб черн.										
			фрукты	Апельсин	120	0	0	10	47	158	35,3		
			<i>итого</i>		515	37,17	16,8	101	717		92		
1	5	<b>Итого за день:</b>		515	37,17	16,8	101	717		92			
2	1	Завтрак	гор.блюдо										
			гор.напиток										
			хлеб										
			фрукты										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0		
2	1	Обед	закуска	Винегрет	80	0,9	7,2	5,3	89,5	54-162	1,68		
			1 блюдо	Суп овощной с мясом	200/12	13	9,1	0,9	217	54-	12,5		
			2 блюдо	Капуста тушённая с мясом	150/65	17,4	17,5	26,9	335	54-10	46,8		
			гарнир										
			напиток	Кисель из концентрата	200	0,1	0	14,1	56,8	54-25	6,27		
			хлеб бел	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82	Про м	2,47		
			хлеб черн.										
			фрукты	яблоко	137	0,8	0,2	25	108	Про м	22,3		
			<i>итого</i>		462	34,67	34,5	88,5	888		92		



2	6	Итого за день:		462	34,67	34,5	88,5	888	92		
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0		
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из капусты с мясом	200/1/1 2	7,1	8,5	8,6	138	54-1с 13,2	
			2 блюдо	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,6	20,4	53- 42 11, 20	
			гарнир	Рагу овощное с мясом	150	17,9	17,5	26,9	335	54- 95 49,5	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	16,5	26,8	685	1,86
			хлеб бел.	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82	Про м	2,47
			хлеб черн.								
			фрукты	Банан	150	0,8	0,2	25	108	Про	25
			<i>итого</i>	695	32,17	5,54	130	710		92	
2	7	Итого за день:		695	32,17	5,54	130	710	92		
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0		
2	3	Обед	закуска	Салат из капусты	80	0,9	7,2	5,3	89,5	54- 100 1,74	
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом говядины	200/12	6,4	4,43	10,3	145	110	12,4
			2 блюдо	Гуляш из отварной говядины	75	16,9	16,4	4	232	52- 24	42,8
			гарнир	каша гречневая	150	5,9	7	40,6	250	54,- 5 г	11,2
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200/8/ 15	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3 гм	3,96
			хлеб бел	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82	Про	2,47
			хлеб черн.								
			фрукты	Апельсин	80	0	0	10	47	158	17,4
<i>итого</i>	430	32,77	35,7	93,1	873		92				
2	8	Итого за день:		430	32,77	35,7	93,1	873	92		



2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого	0	0	0	0	0		0	
2	4	Обед	закуска	Горошек зелёный	40	1,2	0,1	2,4	14,8	54-	6,3
			1 блюдо	Свекольник с мясом гов	200/12	2	4	12	91	86	12,7
			2 блюдо	Каша перловая с маслом	150/5	5,9	7	40,6	250	54-5 г	9,4
			гарнир	Тефтели из говядины	75/50	13,7	130	12,3	221	54 6	45,7
			напиток	Кисель из концентрата	200	0,1	0	14,1	56,8	54-	6,27
			хлеб бел	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82	Про	2,47
			хлеб черн.								
			фрукты	Мандарин	50	0,03	0,1	10	43	158	9,16
			итого		335	25,4	142	108	759		92
2	9	Итого за день:		335	25,4	142	108	759		92	
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Сыр	30	7	8,9	0	108	Про	10,6
			1 блюдо	Суп вермишелевый	200/12	6,4	4,43	10,3	145	110	12,4
			2 блюдо	Каша пшённая, молочная	200	10,7	14,1	42,9	341	54-9г	15
			гарнир								
			напиток	Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100	54-	15,4
			хлеб бел	пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82	Про	2,47
			хлеб черн.								
			фрукты	Банан	185	0,8	0,2	25	108	Про	36,1
итого		660	31,97	31,8	94,5	884		92			
2	5	Итого за день:		660	31,97	31,8	94,5	884		92	
Среднее значение за период:				535,1	31,2	36,3	100	756		92	