

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Непобедимова Н.Л./



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №3»
г. Горнозаводска



Н. И. Бажина

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №3»
г.Горнозаводска

ЛЕТО 2024 г.

г.Горнозаводск
2024

"Утверждаю"

ИП Непобедимова Н.Л.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводска

Руководитель _____ /Непобедимова Н.Л./

Директор _____ Дёмина Н.И./

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

ЛДП "Солнышко" на базе МАОУ "СОШ №3"

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

День 1

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,3	6,7	25,0	189,5	53	
СЫР (20 ГР)	20	5,3	5,3		68,9	366	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,1		15,3	61,8	294	
Итого по подменю:	510,0	15,3	12,2	55,1	391,7		

Обед

СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,4	4,8	19,6	142,8	45	
МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150	5,6	6,3	36,0	223,1	227	
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	70	12,8	13,1	4,1	185,6	208	
СОУС СЛИВОЧНЫЙ (30 ГР)	30	0,6	1,7	1,8	25,1	258	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ПОМИДОР СВ. (50)	50	0,6	0,1	1,9	10,7	246	
КИСЕЛЬ	200			13,1	52,4	274	
Итого по подменю:	780,0	27,6	26,2	91,3	711,2		

День 92

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,4	7,2	39,1	251,0	115	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200			15,0	60,0	257	
ФРУКТ ЯБЛОКО (150)	0,150	0,6	0,6	14,7	66,6		
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
Итого по подменю:	585,0	10,6	8,0	83,6	449,1		

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ	250	7,5	4,3	17,1	137,2	71	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	3,3	6,8	21,7	160,7	241	
РЫБА В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	95	17,7	11,1	5,7	193,6	166	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	283	
ХЛЕБ(40)	40	3,4	0,3	19,7	95,4	1	
Итого по подменю:	735,0	32,5	22,5	93,9	708,2		

День 3

Завтрак

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,4	7,6	29,3	207,4	114	
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200			15,0	60,2	301	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ФРУКТ АПЕЛЬСИН (150)	0,150						
Итого по подменю:	585,0	8,0	7,8	59,1	339,1		

Обед

БОРЩ	250/10	2,3	6,7	13,5	123,0	67	
ГРЕЧА(150)	150	8,7	7,8	39,5	263,0	196	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ(60)	60	11,0	12,4	8,7	190,2	189/08	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,3	1,9	19,9	265	
ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР)	50	0,4	0,1	1,0	5,7	246	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	283	
ХЛЕБ(60)	60	5,2	0,5	29,5	143,0	1	
Итого по подменю:		810,0	28,5	28,8	123,8	866,1	

День 4

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,6	7,2	37,0	242,8	112	
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200			15,0	60,2	301	
ФРУКТ ЯБЛОКО (125)	125	0,5	0,5	12,3	55,5		
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
Итого по подменю:		560,0	10,7	7,9	79,1	430,0	

Обед

РАССОЛЬНИК	250/10	2,6	6,9	17,6	142,6	42	
РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	4,1	7,0	33,7	214,3	201	
КУРА В СОУСЕ (100)	100	29,1	32,5	2,5	418,7	210	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	283	
Итого по подменю:		740,0	39,0	46,6	98,3	968,4	

День 5

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200/5	5,4	7,2	26,7	193,3	102	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,1		15,3	61,8	294	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1 ВАРИАНТ)	60	5,3	13,6	0,1	143,7	376	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
Итого по подменю:		505,0	13,4	21,0	56,9	470,3	

Обед

СВЕКОЛЬНИК	250/10	2,5	6,8	16,8	138,3	43	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150	3,3	6,8	21,7	160,7	241	
ТЕФТЕЛИ	70/30	9,5	13,8	9,2	199,3	176	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,6	293	
Итого по подменю:		740,0	18,9	27,8	82,7	656,4	

День 6

Завтрак

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,8	7,7	41,3	265,6	106	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200			15,0	60,0	257	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	365	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ФРУКТ ЯБЛОКО (125)	0,125	0,5	0,5	12,3	55,5		
Итого по подменю:		570,0	11,0	16,7	83,5	527,4	

Обед

СУП С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,7	3,8	16,7	111,6	46	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150	15,6	7,1	37,6	276,7	114	
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	70/30	10,8	13,5	6,4	190,2	209	
КИСЕЛЬ	200			13,1	52,4	274	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
Итого по подменю:		760,0	31,7	24,6	88,6	702,4	

День 7

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма, руб
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,4	7,6	29,3	207,4	114	
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	150/30	10,1	16,6	82,3	519,2	327	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	19,8	113,3	286	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
<i>Итого по подменю:</i>		615,0	21,0	26,9	146,2	911,4	
Обед							
РАССОЛЬНИК	250/10	2,6	6,9	17,6	142,6	42	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180	7,0	7,5	44,5	272,9	227	
РУЛЕТ С ЯЙЦОМ	70	11,2	14,8	4,6	196,1	198	
ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР)	50	0,4	0,1	1,0	5,7	246	
ХЛЕБ(60)	60	5,2	0,5	29,5	143,0	1	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	283	
<i>Итого по подменю:</i>		820,0	27,0	29,8	126,9	881,6	
<u>День 8</u>							
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	4,4	7,6	13,7	140,6	104	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	0,2	4,1	22,8	129,0	381	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,1		15,3	61,8	294	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
<i>Итого по подменю:</i>		515,0	7,3	11,9	66,6	402,9	
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	1,9	6,8	11,0	112,4	44	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180	3,1	7,3	24,8	177,7	241	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (90)	90	13,6	2,9	8,3	113,0	161	
ОГУРЕЦ СВ.(50 ГР)	50	0,4	0,1	1,0	5,7	246	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,6	293	
<i>Итого по подменю:</i>		810,0	22,6	17,5	80,1	566,9	
<u>День 9</u>							
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,6	7,2	37,0	242,8	112	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1 ВАРИАНТ)	60	5,3	13,6	0,1	143,7	376	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,1		15,3	61,8	294	
<i>Итого по подменю:</i>		505,0	15,6	21,0	67,2	519,8	
Обед							
СВЕКОЛЬНИК	250/10	2,5	6,8	16,8	138,3	43	
КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150	3,8	7,0	16,6	144,1	235	
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	70/30	10,8	13,5	6,4	190,2	209	
ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200			15,1	60,5	456	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	
<i>Итого по подменю:</i>		740,0	19,7	27,5	69,7	604,6	
<u>День 10</u>							
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200/5	6,8	8,7	28,7	219,9	109	
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200			15,0	60,2	301	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1 ВАРИАНТ)	70	0,2	4,1	22,8	129,0	381	
ХЛЕБ(30)	30	2,6	0,2	14,8	71,5	1	

