

Согласовано:

Кол. мал. Чернышова

Утверждено:

ее. од. ерепейска,
Билеф / Билевова.х/

Перспективное меню

ЛОУ «Ручеёк» на базе МОУ СОШ с Донецкое

2 поток 2025 год.

1 день.			Объем	Ккал
Завтрак.				
Каша молочная овсяная			200	207,38
Кофейный напиток с молоком			200	118,69
Фрукты			100	67,50
Хлеб пшеничный йодированный			50	108
Кондитерские изделия			40	140
				641,57
Второй завтрак.				
Йогурт			180	92
Обед.				
Салат из свежих огурцов			100	103,60
Суп картофельный с макаронными изделиями			250	124,09
Рагу из овощей			150	179,24
Тефтели из говядины с рисом			100	196,14
Кисель из концентрата плодового или ягодного			200	116,19
Хлеб пшеничный йодированный			80	172,80
				892,06
2 день.				
Завтрак.				
Каша манная молочная			200	244,92
Какао с молоком			200	195,71
Хлеб пшеничный йодированный			50	108
Фрукты			100	67,50
Кондитерские изделия			40	140
				756,13
Обед.				
Салат из белокочанной капусты с морковью			100	70,02
Суп картофельный с бобовыми			250	98,79
Хлеб пшеничный йодированный			80	172,80
Плов из отварной говядины			150	313,78
Компот из смеси сухофруктов			200	113,79
				769,18
3 день.				
Завтрак.				
Каша кукурузная молочная жидкая			200	243,92

	Чай с молоком		200	89,32
	Хлеб пшеничный йодированный		50	108
	Фрукты		100	67,50
	Кондитерские изделия		40	140
				648,74
	Обед.			
	Салат из свежих помидор и огурцов		100	120,72
	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250\35	175,10\87,93
	Хлеб пшеничный йодированный		80	172,80
	Жаркое по-домашнему из мясных консервов		150	253,20
	Сок натуральный		200	20
				829,75
4.				
	Завтрак.			
	Каша пшеничная молочная		200	227,16
	Напиток кофейный с молоком		200	118,69
	Хлеб пшеничный йодированный		50	108
	Кондитерские изделия		40	140
	Фрукты		100	67,50
				661,35
	Второй завтрак.			
	Ряженка		180	92
	Обед.			
	Салат из свежих огурцов		100	133,28
	Рассольник „Ленинградский..		250	149,60
	Каша гречневая рассыпчатая		150	175,87
	Хлеб пшеничный йодированный		80	172,80
	Котлета из говядины		90	286
	Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	116,19
				897,78
5.				
	Завтрак.			
	Каша рисовая молочная жидкая		200	210,13
	Какао с молоком		200	195,71
	Хлеб пшеничный йодированный		50	108
	Фрукты		100	140
	Кондитерские изделия		40	140
				721,34
	Обед .			
	Салат из белокочанной капусты с яблоками		100	121,40
	Суп картофельный с крупой		250	140,5
	Картофельное пюре		150	106,97
	Гуляш из говядины		90	181,20
	Хлеб пшеничный йодированный		80	181,20
	Компот из смеси сухофруктов		200	113,79
				865,66

6.					
	Завтрак			200	246,87
	Каша ячневая молочная жидкая			200	89,32
	Чай с молоком			50	108
	Хлеб пшеничный йодированный			100	67,50
	Фрукты			40	140
	Кондитерские изделия				651,69
	.				
	Обед.			100	136,80
	Салат из моркови			250	107,83
	Щи из свежей капусты с картофелем			150	246,14
	Пюре из гороха с маслом			80	172,80
	Хлеб пшеничный йодированный			90	173,75
	Рыба, тушенная в томатном соусе			200	48,64
	Чай с сахаром				885,96
7.					
	Завтрак.			200	156,08
	Суп молочный с макаронными изделиями			200	118,69
	Напиток кофейный с молоком			50	108
	Хлеб пшеничный йодированный			100	67,50
	Фрукты			40	140
	Кондитерские изделия				590,27
	Обед			100	141,94
	Салат витаминный			250	104,16
	Свекольник			100	225,32
	Голубцы ленивые с мясом и рисом			200	116,19
	Кисель из концентрата плодового или ягодного			80	172,80
	Хлеб пшеничный йодированный				760,41
8.					
	Завтрак.			205	246,17
	Каша гречневая вязкая на молоке			200	195,71
	Какао с молоком			50	108
	Хлеб пшеничный йодированный			40	140
	Кондитерские изделия			100	67,50
	Фрукты				757,38
	Второй завтрак.			180	92
	Кефир				
	Обед.			100	103,53
	Салат из свеклы с р\м.			250	104,16
	Борщ из свежей капусты			150	140,73
	Макаронные изделия отварные			90	165,77
	Гуляш из говядины			80	172,80
	Хлеб пшеничный йодированный			200	113,79
	Компот из смеси сухофруктов				

				800,85
9.				
	Завтрак.			
	Каша манная молочная вязкая	200	244,92	
	Чай с молоком	200	89,32	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	108	
	Фрукты	100	67,50	
	Кондитерские изделия	40	140	
			649,74	
	Обед.			
	Салат из помидор.	100	113,92	
	Суп из овощей	250	91,62	
	Плов из отварной птицы	155	560,32	
	Сок натуральный	200	20	
	Хлеб пшеничный йодированный	80	172,80	
			985,78	
10.				
	Завтрак.			
	Каша рисовая молочная	200	210,13	
	Напиток кофейный с молоком	200	118,69	
	Кондитерские изделия	40	140	
	Фрукты	100	67,50	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	108	
			644,52	
	Обед.			
	Винегрет овощной	100	129,26	
	Суп лапша по- домашнему на курином бульоне, с картофелем	250	110	
	Картофельное пюре	150	106,97	
	Птица отварная с соусом	90	242,58	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	116,19	
	Хлеб пшеничный йодированный	80	172,80	
			917,4	
11.				
	Завтрак.			
	Каша овсяная „Геркулес.. жидкая	200	207,38	
	Напиток кофейный с молоком	200	118,69	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	108	
	Фрукты	100	67,50	
	Кондитерские изделия	40	140	
			641,57	
	Второй завтрак.			
	Йогурт.	180	92	
	Обед.			
	Салат из свежих огурцов	100	103,60	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	124,09	
	Рагу из овощей	150	179,24	
	Тефтели из говядины с рисом	100	196,14	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	116,19	

[illegible]

13.				
	Завтрак.			
	Каша кукурузная молочная жидкая		200	243.92
	Чай с молоком		200	89.32
	Хлеб пшеничный йодированный		50	108
	Фрукты		100	67.50
	Кондитерские изделия		40	140
				648.74
	Обед.			
	Салат из свежих помидор и огурцов		100	120.72
	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250\35	175.10\87.93
	Хлеб пшеничный йодированный		80	172.80
	Жаркое по-домашнему из мясных консервов		150	253.20
	Сок натуральный		200	20
				829.75
14.				
	Завтрак.			
	Каша пшеничная молочная		200	227.16
	Напиток кофейный с молоком		200	118.69
	Хлеб пшеничный йодированный		50	108
	Кондитерские изделия		40	140
	Фрукты		100	67.50
				661.35
	Второй завтрак.			
	Ряженка		180	92
	Обед.			
	Салат из свежих огурцов		100	133.28
	Рассольник „Ленинградский„		250	149.60
	Каша гречневая рассыпчатая		150	175.87
	Хлеб пшеничный йодированный		80	172.80
	Котлета из говядины		90	286
	Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	116.19
				897.78
15.				
	Завтрак.			
	Каша рисовая молочная жидкая		200	210.13
	Какао с молоком		200	195.71
	Хлеб пшеничный йодированный		50	108
	Фрукты		100	140
	Кондитерские изделия		40	140
				721.34
	Обед .			
	Салат из белокочанной капусты с яблоками		100	121.40
	Суп картофельный с крупой		250	140.5
	Картофельное пюре		150	106.97
	Гуляш из говядины		90	181.20
	Хлеб пшеничный йодированный		80	181.20
	Компот из смеси сухофруктов		200	113.79
				865.66

16.					
	Завтрак				
	Каша ячневая молочная жидкая		200	246,87	
	Чай с молоком		200	89,32	
	Хлеб пшеничный йодированный		50	108	
	Фрукты		100	67,50	
	Кондитерские изделия		40	140	
	.			651,69	
	Обед.				
	Салат из моркови		100	136,80	
	Щи из свежей капусты с картофелем		250	107,83	
	Пюре из гороха с маслом		150	246,14	
	Хлеб пшеничный йодированный		80	172,80	
	Рыба, тушенная в томатном соусе		90	173,75	
	Чай с сахаром		200	48,64	
				885,96	
17.					
	Завтрак.				
	Суп молочный с макаронными изделиями		200	156,08	
	Напиток кофейный с молоком		200	118,69	
	Хлеб пшеничный йодированный		50	108	
	Фрукты		100	67,50	
	Кондитерские изделия		40	140	
				590,27	
	Обед				
	Салат витаминный		100	141,94	
	Свекольник		250	104,16	
	Голубцы ленивые с мясом и рисом		100	225,32	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	116,19	
	Хлеб пшеничный йодированный		80	172,80	
				760,41	
18.					
	Завтрак.				
	Каша гречневая вязкая на молоке		205	246,17	
	Какао с молоком		200	195,71	
	Хлеб пшеничный йодированный		50	108	
	Кондитерские изделия		40	140	
	Фрукты		100	67,50	
				757,38	
	Второй завтрак.				
	Кефир		180	92	
	Обед.				
	Салат из свеклы с р\м.		100	103,53	
	Борщ из свежей капусты		250	104,16	
	Макаронные изделия отварные		150	140,73	
	Гуляш из говядины		90	165,77	
	Хлеб пшеничный йодированный		80	172,80	
	Компот из смеси сухофруктов		200	113,79	

					800,85
19.					
	Завтрак.				
	Каша манная молочная вязкая			200	244,92
	Чай с молоком			200	89,32
	Хлеб пшеничный йодированный			50	108
	Фрукты			100	67,50
	Кондитерские изделия			40	140
					649,74
	Обед.				
	Салат из помидор.			100	113,92
	Суп из овощей			250	91,62
	Плов из отварной птицы			155	560,32
	Сок натуральный			200	20
	Хлеб пшеничный йодированный			80	172,80
					985,78
20.					
	Завтрак.				
	Каша рисовая молочная			200	210,13
	Напиток кофейный с молоком			200	118,69
	Кондитерские изделия			40	140
	Фрукты			100	67,50
	Хлеб пшеничный йодированный			50	108
					644,52
	Обед.				
	Винегрет овощной			100	129,26
	Суп лапша по- домашнему на курином бульоне, с картофелем			250	110
	Картофельное пюре			150	106,97
	Птица отварная с соусом			90	242,58
	Кисель из концентрата плодового или ягодного			200	116,19
	Хлеб пшеничный йодированный			80	172,80
					917,4
21.					
	Завтрак.				
	Каша овсяная „Геркулес.. жидкая			200	207,38
	Напиток кофейный с молоком			200	118,69
	Хлеб пшеничный йодированный			50	108
	Фрукты			100	67,50
	Кондитерские изделия			40	140
					641,57
	Второй завтрак.				
	Йогурт.			180	92
	Обед.				
	Салат из свежих огурцов			100	103,60
	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	124,09
	Рагу из овощей			150	179,24
	Тефтели из говядины с рисом			100	196,14
	Кисель из концентрата плодового или ягодного			200	116,19