



СОЗДАСОВАНО
Управление Роспотребнадзора
по Хабаровскому краю
г. Нанайском р-не
г. В. Вишняков



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ НОШ №3
Л.З.Запека
2019

Перспективное меню
2019-2020 учебный год

№ рецептуры	наименование блюда	объем порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность ккал
1	2	3	4	5	6	7
1 неделя						
понедельник день 1 смена 1						
175	каша молочная «дружба» с маслом	200/10	6,1	12,1	35	273
209	яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
287	кофейный напиток	200	1,4	1,4	12,5	66
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		15,4	18,6	63,3	479
Обед						
131	Зелёный горошек	30/1,5	0,9	1,3	2,0	4,2
138	картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,0	138
261	печень тушёная в сметанном соусе	50/30	16,1	6,2	0,9	123
292	компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
415	крендель сахарный	50	3,5	5,6	29,4	182
	Итого:		27,7	18,6	100,2	654,2
смена 2						
175	каша молочная «дружба» с маслом	200/10	6,1	12,1	35	273
209	яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
287	кофейный напиток	200	1,4	1,4	12,5	66
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		15,4	18,6	63,3	479
вторник день 2 смена 1						
172	каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,7	37,8	240
71	огурец порц	30	0,24	0	1	1,24
233	соус	30	0,4	1,4	2,0	21
124	сосиска	50	4,7	9,9	0,4	110
289	какао на сгущ мол	200	3,1	3,2	19,4	115
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		19,9	20,7	76,1	564,2
Обед						
88	щи со св. капустой и карт-м с кур	250/10	11,6	15,0	12,0	237
309	кисель	200	0,1	0,0	34,8	135
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
270	булочка «веснушка»	50	3,9	3,6	28,5	163
	Итого:		18,4	19,1	90,8	612
смена 2						
172	каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,7	37,8	240
71	огурец порц	30	0,24	0	1	1,24
233	соус	30	0,4	1,4	2,0	21
124	сосиска	50	4,7	9,9	0,4	110
289	какао на сгущ мол	200	3,1	3,2	19,4	115

	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		19,9	20,8	76,1	568,4
Обед						
88	щи со св. капустой и карт, с кур, смет	250/5	11,6	15,0	12,0	237
309	кисель	200	0,1	0,0	34,8	135
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
270	булочка «веснушка»	50	3,9	3,6	28,5	163
	Итого:		18,4	19,1	90,8	612
смена 2						
172	каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,7	37,8	240
70	огурец порционно	30	0,2	0,1	1,0	5,4
233	соус	30	0,4	1,4	2,0	21
124	Сосиска	50	4,7	9,9	0,4	110
289	какао на сгущ мол	200	3,1	3,2	19,4	115
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		19,9	20,8	76,1	568,4
среда ДЕНЬ 3 смена 1						
223	Запеканка из творога со сгущ	150/30	26,4	19	33,8	408
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		29,3	19,5	58,4	520
Обед						
113	суп лапша с курицей	250	14,3	12,9	14,2	192
293	компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
422	булочка ванильная	50	3,8	4,3	29,1	171
	Итого:		21,4	17,8	90	561
смена 2						
223	Запеканка из творога со сгущ	150/30	26,4	19	33,8	408
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		29,3	19,5	58,4	520
четверг ДЕНЬ 4 смена 1						
213	макаронные изделия с тертым сыром	150/22/8	11,1	12,8	32,2	293
50	икра кабачковая	70	0,8	3,4	4,8	51,7
287	кофейный напиток	200	1,4	1,4	12,5	66
1	хлеб, масло слив	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	Итого:		15,9	26,4	63,8	557,7
Обед						
289	рагу с курицей	175	14,1	17,9	18,4	291
348	компот из чернослива	200	0,6	0	37	150,4
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
269	плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,5	146
	Итого:		21,4	21,3	96,4	664,4
смена 2						
213	макаронные изделия с тертым сыром	150/22/8	11,1	12,8	32,2	293
50	икра кабачковая	70	0,8	3,4	4,8	51,7
287	кофейный напиток	200	1,4	1,4	12,5	66

1	хлеб, масло слив	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	Итого:		15,9	26,4	63,8	557,7
пятница ДЕНЬ 5 смена 1						
392	пельмени	100	11,4	9,1	21,6	214
378	чай с молоком	200	1,6	1,6	15,2	87
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		15,8	11,2	52,3	378
Обед						
97	жаркое подомашнему	140/60	19,3	19,9	18,9	334
284	чай с лимоном	200/7,8	0,1	0,0	9,3	37
	хлеб	30	3,7	0,6	20,6	102,6
271	булочка сдобная	50	3,9	4,2	26,2	159
	Итого:		27	24,7	75	632,6
смена 2						
392	пельмени	100	11,4	9,1	21,6	214
378	чай с молоком	200	1,6	1,6	15,2	87
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		19,7	13,1	70,5	465,9
суббота ДЕНЬ 6 смена 1						
124	сосиска	50	4,7	9,9	0,4	110
	булочка сдобная	50	3,9	4,2	26,2	158,5
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
	Итого:		8,7	14,1	35,7	303,5
2 неделя						
понедельник ДЕНЬ 1 смена 1						
173	каша молочная пшённая	200/10	8,6	12,4	46	330
209	яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
289	какао на сгущ мол	200	3,1	3,2	19,4	115
1	хлеб, масло слив	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	Итого		19,4	29	80	655
Обед						
138	картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,0	138
243	Птица тушённая в сметанном соусе	50/50	13,3	17,1	3,4	221
293	компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
410	ватрушка с повидл	50	2,9	1,5	30,2	147
	Итого:		22,6	24,1	100,3	704
смена 2						
173	каша молочная пшённая	200/10	8,6	12,4	46	330
209	яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
289	какао на сгущ мол	200	3,1	3,2	19,4	115
1	хлеб, масло слив	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	Итого		19,4	29	80	655
вторник ДЕНЬ 2 смена 1						
172	каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,7	37,8	240
233	соус	30	0,4	1,4	2,0	21
124	сосиска отварная	50	4,7	9,9	0,4	110
133	кукуруза конс	30/1	0,7	0,9	2,7	22
378	чай с молоком	200	1,6	1,6	15,2	87

	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		13,8	18,2	72,6	217
Обед						
56	салат из морск капусты	60	0,6	5,1	0,9	74
211	макаронные изделия отварные	150/4	5,5	3,9	32,8	192
278	тефтеля мясная, соус сметанный	60/50	8,4	12,2	12,5	193
292	компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
422	булочка ванильная	50	3,8	4,3	29,1	171
	Итого:		22,4	26,1	123,2	837
смена 2						
172	каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,7	37,8	240
233	соус	30	0,4	1,4	2,0	21
124	сосиска отварная	50	4,7	9,9	0,4	110
133	кукуруза конс	30/1	0,7	0,9	2,7	22
378	чай с молоком	200	1,6	1,6	15,2	87
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		13,8	18,2	72,6	217
среда ДЕНЬ 3 смена 1						
223	Запеканка из творога со сгущ	150/30	26,4	19	33,8	408
289	какао на сгущ мол	200	3,1	3,2	19,4	115
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		32,3	22,7	68,7	600
Обед						
102	суп гороховый с куриц	250	15,9	12,3	34	327,5
16	колбаса отварная	30	6,7	14,3	1	159,6
301	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27	111
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
270	булочка «веснушка»	50	3,9	3,6	28,5	163
	Итого:		29,9	30,9	106	838,1
смена 2						
223	Запеканка из творога со сгущ	150/30	26,4	19	33,8	408
289	какао на сгущ мол	200	3,1	3,2	19,4	115
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого:		32,3	22,7	68,7	600
четверг ДЕНЬ 4 смена 1						
120	суп молочн. с макарон изд	250	4,3	4,8	20,7	142,8
284	чай с лимоном	200/7,8	0,1	0,0	9,3	37
15	Сыр (порц)	30	7,6	8,0	0	102
1	хлеб, масло слив	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	Итого		14,6	21,6	44,3	428,8
Обед						
101	суп картофельный с рыбными конс	250	1,8	3,2	14	113,8
309	кисель	200	0,1	0,0	34,8	135
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
85	булочка сдобная	50	3,9	4,2	26,2	158,5
	Итого:		8,6	7,9	90,5	484,3
смена 2						

120	суп молочн. с макарон изд	250	4,3	4,8	20,7	142,8
284	чай с лимоном	200/7,8	0,1	0,0	9,3	37
15	Сыр (порц)	30	7,6	8,0	0	102
1	хлеб, масло слив	30/10	2,6	8,8	14,3	147
	Итого		14,6	21,6	44,3	428,8
пятница ДЕНЬ 5 смена 1						
395	вареники с маслом	105	11,6	5,2	24,1	190
70	огурец порционно	30	0,2	0,1	1,0	5,4
287	кофейный напиток	200	1,4	1,4	12,5	66
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого		16	7,2	53,1	338,4
Обед						
25	салат из свеклы	50	0,8	5,0	4,0	63
132	плов из курицы	150	23,8	29,3	23,7	456
348	компот из чернослива	200	0,6	0	37	150,4
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
269	плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,5	146
	Итого:		31,9	37,7	105,7	892,4
смена 2						
395	вареники с маслом	105	11,6	5,2	24,1	190
70	огурец порционно	30	0,2	0,1	1,0	5,4
287	кофейный напиток	200	1,4	1,4	12,5	66
	хлеб	30	2,8	0,5	15,5	77
	Итого		16	7,2	53,1	338,4
суббота ДЕНЬ 6 смена 1						
	булочка сдобная	50	3,9	4,2	26,2	158,5
15	сыр (порц)	30	7,6	8,0	0	102
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
	Итого		11,6	12,2	35,3	295,5