

Согласовано:
Директор
МОУ «Ровновская средняя
общеобразовательная школа»



Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «ФСП»



*Перспективное меню на 2023-2024 год
(осенне – зимний период)*

*В Муниципальном Общеобразовательном Учреждении «Ровновская Средняя
Общеобразовательная Школа» Вейделевского района Белгородской области*

(предоставление горячих завтраков и обедов)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,24	6,23	0,33	0,04	1,13
	гор.блюдо	591	Гуляш мясной 90/30	120	45,68	182,51	5,86	16,31	3,07
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	239,36	6,84	4,12	43,74
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	3,61	62,46	0,26	0,06	15,22
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
	Итого			580,00	70,00	553,06	15,32	20,74	76,28
Обед	закуска	56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,50	89,93	1,50	5,20	9,30
	1 блюдо	96	Рассольник "Ленинградский" на м/б	250	13,85	133,69	2,60	6,13	17,03
	2 блюдо	266	Бифштекс рубленый "Детский"	100	44,81	293,00	16,68	23,27	4,28
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	231,92	7,88	5,03	38,78
	напиток	345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	83,34	0,06	0,02	20,73
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	69,60	2,64	0,48	13,68
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
	Итого			910,00	90,00	963,98	33,39	40,34	116,92

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		131	Зеленый горошек	30	6,45	94,80	6,90	0,36	15,99
		15	Сыр твердо-мягкий порционно	20	12,80	79,84	4,64	6,80	0,02
	гор.блюдо	210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	31,45	192,17	12,22	14,24	3,78
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	3,61	62,46	0,26	0,06	15,22
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,60	2,03	0,21	13,12
		338	Фрукты порционно	100	12,59	37,80	0,90	0,20	6,10
	Итого			540,00	70,00	529,57	26,95	21,87	56,23
Обед	закуска	56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,39	89,93	1,50	5,20	9,30
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,22	147,71	6,22	3,99	21,73
	2 блюдо	266	Бифштекс рубленый "Детский"	100	44,81	293,00	16,68	23,27	4,28
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	231,92	7,88	5,03	38,78
	напиток	699	Напиток апельсиновый	200	7,50	63,20	0,10	0,00	15,70
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,43	87,00	3,30	0,60	17,10
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	60	3,85	78,15	2,58	0,26	16,40
	Итого			930,00	90,00	990,89	38,21	38,35	123,29

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак		ПР	Сгущенное молоко	25	6,38	43,00	1,25	0,00	9,50
	гор.блюдо	222	Пудинг творожный	170	46,22	315,14	14,92	14,38	31,51
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	14,30	149,30	3,50	3,70	25,50
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
	Итого			435,00	70,00	569,94	21,70	18,29	79,63
Обед	закуска	52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	8,32	85,68	1,43	5,08	8,55
	1 блюдо	82	Борщ со свежей капусты на м/б	250	13,62	85,84	2,43	3,12	12,01
	2 блюдо	268	Котлета "Школьная" запеченная	100	47,22	325,81	18,50	25,86	4,76
	гарнир	304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8,20	251,82	4,44	6,44	44,01
	напиток	699	Напиток апельсиновый	200	7,50	63,20	0,10	0,00	15,70
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	69,60	2,64	0,48	13,68
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
	Итого			910,00	90,00	944,45	31,57	41,19	111,83

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,22	6,23	0,33	0,04	1,13
	гор.блюдо	291	Плов с птицей	240	45,63	513,57	22,35	26,13	47,23
	гор.напиток	379	Кофейный напиток на молоке	200	12,05	100,60	3,17	2,68	15,95
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
	Итого			520,00	70,00	682,90	27,88	29,06	77,43
Обед	закуска	45	Салат из белокачанной капусты с морковкой	100	8,44	62,98	1,50	2,18	9,33
	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,68	275,62	12,37	11,12	31,50
	2 блюдо	232	Рыба, запеченная с овощами	100	32,87	197,75	20,20	12,07	2,08
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	198,65	3,95	8,47	26,65
	напиток	699	Лимонный напиток	200	4,75	63,20	0,10	0,00	15,70
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	69,60	2,64	0,48	13,68
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
		ПР	Кондитерское изделие	40	10,01	38,00	0,65	3,80	17,60
	Итого			950,00	90,00	968,30	43,44	38,34	129,66

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		ПР	Фрукты порционно	100	29,99	44,40	0,40	0,40	9,80
		15	Сыр твердо-мягкий порционно	25	16,00	98,80	5,80	8,50	0,03
	гор.блюдо	173	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	17,30	448,62	9,12	15,62	67,87
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	3,61	62,46	0,26	0,06	15,22
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
	Итого			615,00	70,00	717,78	17,61	24,79	106,04
Обед	закуска	24	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	100	21,64	42,67	0,50	3,33	2,67
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,22	147,71	6,22	3,99	21,73
	2 блюдо	268	Палочки мясные "Детские"запеченые	100	39,90	216,18	16,83	13,60	6,70
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	239,36	6,84	4,12	43,74
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	98,56	0,22	0,00	24,42
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	69,60	2,64	0,48	13,68
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
	Итого			910,00	90,00	876,58	35,28	25,73	126,06

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		131	Зеленый горошек	30	6,45	94,80	6,90	0,36	15,99
		15	Сыр твердо-мягкий порционно	20	12,80	79,84	4,84	6,80	0,02
	гор.блюдо	210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	31,45	192,17	12,22	14,24	3,78
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	3,61	62,46	0,26	0,06	16,22
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
		338	Фрукты порционно	100	12,59	44,40	0,40	0,40	9,80
	Итого			540,00	70,00	536,17	26,45	22,07	57,93
Обед	закуска	71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	50	7,68	7,78	0,42	0,05	1,42
	1 блюдо	106	Суп картофельный с рыбными	250	12,61	167,25	8,61	8,40	14,34
	2 блюдо	293	Птица порционная с овощами	120	45,87	414,37	33,09	27,34	8,82
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	231,92	7,88	5,03	38,78
	напиток	345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	83,34	0,06	0,02	20,73
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	69,60	2,64	0,48	13,68
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
	Итого			880,00	90,00	1036,76	54,73	41,53	110,89

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,41	6,23	0,33	0,04	1,13
	гор.блюдо	591	Гуляш мясной 90/30	120	45,68	182,51	5,86	16,31	3,07
	гарнир	304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8,20	251,82	4,44	6,44	44,01
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	3,61	62,46	0,26	0,06	15,22
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
	Итого			580,00	70,00	565,52	12,92	23,06	76,55
Обед	закуска	45	Салат из белокачанной капусты с морковкой	100	8,44	62,98	1,50	2,18	9,33
	1 блюдо	108	Суп картофельный (с крупами) на м/б	250	11,87	127,90	3,15	3,55	20,83
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему	240	52,02	353,05	17,12	18,01	30,61
	напиток	345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	83,34	0,06	0,02	20,73
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	69,60	2,64	0,48	13,68
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
		ПР	Кондитерское изделие	40	7,83	38,00	0,65	3,80	17,60
	Итого			910,00	90,00	797,37	27,15	28,25	125,90

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		ПР	Сгущенное молоко	20	6,38	43,00	1,25	0,00	8,50
	гор.блюдо	222	Пудинг творожный	170	46,22	315,14	14,92	14,38	31,51
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	14,30	149,30	3,50	3,70	25,50
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
	Итого			430,00	70,00	569,94	21,70	18,29	79,63
Обед	закуска	56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,50	89,93	1,50	5,20	9,30
	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,68	275,62	12,37	11,12	31,50
	2 блюдо	232	Биточки рыбные	90	29,68	125,95	8,36	5,35	10,45
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	198,65	3,95	8,47	26,65
	напиток	699	Напиток апельсиновый	200	7,50	63,20	0,10	0,00	15,70
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	69,60	2,64	0,48	13,68
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
		ПР	Кондитерское изделие	40	11,39	38,00	0,65	3,80	17,60
	Итого			940,00	90,00	923,45	31,60	34,64	138,00

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,22	8,56	0,44	0,08	1,52
	гор.блюдо	291	Плов с птицей	240	45,63	513,57	22,35	26,13	47,23
	гор.напиток	379	Кофейный напиток на молоке	200	12,05	100,60	3,17	2,88	15,95
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
	Итого			520,00	70,00	685,23	27,99	29,10	77,82
Обед	закуска	67	Винегрет	100	11,06	107,18	2,50	5,78	11,28
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты на м/б	250	14,81	111,89	2,44	6,41	11,11
	2 блюдо	293	Птица порционная с овощами	120	45,87	414,37	33,09	27,34	8,82
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	239,36	6,84	4,12	43,74
	напиток	699	Лимонный напиток	200	4,75	63,20	0,10	0,00	15,70
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	69,60	2,64	0,48	13,68
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
	Итого			930,00	90,00	1068,10	49,64	44,34	117,45

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		ПР	Фрукты порционно	100	29,88	37,80	0,90	0,20	8,10
		15	Сыр твердо-мягкий порционно	25	16,00	99,80	5,80	8,50	0,03
	гор.блюдо	173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	18,41	448,62	9,12	15,62	67,87
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	3,61	62,46	0,26	0,06	15,22
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
	Итого			615,00	70,00	711,18	18,11	24,59	104,34
Обед	закуска	49	Салат "Витаминный"	100	9,01	149,70	1,56	12,03	8,78
	1 блюдо	84	Борщ "Сибирский" с фасолью на м/б	250	13,61	102,36	2,21	3,31	15,93
	2 блюдо	295	Котлета "Куриная"	100	44,70	138,42	13,71	5,20	9,10
	гарнир	139	Рагу овощное	180	12,81	199,20	2,75	13,20	17,33
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	98,56	0,22	0,00	24,42
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	69,60	2,64	0,48	13,68
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	62,50	2,03	0,21	13,12
	Итого			910,00	90,00	820,34	25,12	34,43	102,36