

План-меню на 2022-2023 учебный год

«ПЗСОШ №2»

1 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
Завтрак						
1.	Плюшка «Московская»	45	3.24	2.7	24.24	136.48
2.	Чай черный с лимоном	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Обед						
1.	Суп крестьянский с гречкой и мясом кур	250/30	9.01	6.01	18.69	160.56
2.	Рис отварной	140	4.46	7.80	48.70	239.81
3.	Печень куриная тушеная	60	16.91	10.63	4.10	223.37
4.	Свежие овощи	60	0.55	4.28	3.80	51
5.	Компот из замороженных ягод	200	0.16	0.00	18.38	70.34
6.	Хлеб ржаной	35	2,24	0,44	17,32	79,60
Итого:			36,77	31,86	150,27	1018,35

2 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
Завтрак						
1.	Корж молочный	45	3.24	3.70	24.24	156.40
2.	Чай черный с лимоном	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Обед						
1.	Суп рассольник с мясом кур	250/30	3.75	3.29	16.84	161.94
2.	Гречка отварная	150	6,7	9,26	39,6	243,1
3.	Гуляш из мяса отварного (говядина)	80	16.39	8.44	3.51	228.04
4.	Свежие овощи	30	0.42	0,09	2,16	10,5
5.	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.00	24.95	96.03
6.	Хлеб ржаной	35	2,24	0,44	17,32	79,60
Итого:			32.26	29.51	134.77	1018.35

3 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
Завтрак						
1.	Круассан с начинкой	55	4.9	6.6	0.00	75.02
2.	Кофейный напиток	200	6.8	6.75	24.44	165.42
Обед						
1.	Икра кабачковая	30	1.2	1.2	1.8	25.80
2.	Борщ из свеж.капусты с мясом кур и со сметаной	250/15/10	9,80	11,37	43,88	219,77
3.	Макароны отварные	150	6.29	7.97	45.12	221.52
4.	Котлета мясная	70	13	9	7,5	162
5.	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,00	18,38	70,34
6.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,44	17,32	79,60
	Итого:		47.41	58.73	137.56	1246.25

4 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
Завтрак						
1.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
2.	Сыр российский молодой	20	4,82	5,9	0,06	72,6
3.	Чай черный с лимоном	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Обед						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/35	3.75	3.29	16.84	89.2
2	Салат из свеклы с чесноком	60	0.72	10.08	13	133.6
3	Пюре картофельное	160	3,83	8,89	25,68	198,55
4	Птица запеченная	65н	19,89	17,27	12,65	283,63
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,1	24,95	96,03
6	Хлеб ржаной	35	2,3	0,44	17,32	79,60
	Итого:		39,05	54,53	145,51	1174,8

5 день

1	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40
2	Колбаса докторская запечённая	30	3.63	8.79	0.00	111.21
3	Чай черный с лимоном	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Обед						
1	Суп гороховый с мясом кур	250/30	8,18	7,27	31,02	238,72
2	Рис отварной	140	4,46	7,8	48,70	239,81
3	Рыба припущенная	70	17,38	0,93	0,45	149,16
4	Соленый огурец	30	0.49	0.00	6.42	46.03
5	Компот из замороженных ягод	200	0.16	0.00	18.38	70.34
6	Хлеб ржаной	35	2,24	0,44	17,32	79,60
Итого:			31.5	31,85	130.32	1060.46

6 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
Завтрак						
1.	Блинчики с фрукт.начинкой	70/20	4.2	8.5	24.24	136.48
2.	Чай черный с лимоном	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Обед						
1.	Щи из квашенной капусты с мясом кур и со сметаной	250/35/15	9.55	9.78	52.69	137.50
2.	Макаронны отварные	150	6.29	7.97	45.12	221.52
3.	Сосиска молочная	65	4.20	15.60	-	157.20
4.	Соленый помидор	30	0.49	-	6.42	46.03
5.	Компот из замороженных ягод	200	0.16	-	18.38	70.34
6.	Хлеб ржаной	35	2,24	0,44	17,32	79,60
Итого:			27.33	42.29	179.47	934.42

7 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
Завтрак						
1.	Кекс творожный	70	4.7	7.42	25	186
2.	Чай черный с лимоном	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Обед						
1.	Салат из квашенной капусты	60	0.96	3.06	4.62	49.80
2.	Суп рисовый с мясом кур	250/20	8.44	3.71	23.58	155.94
3.	Картофельное пюре	160	3.83	8.89	25.68	198.55

4.	Мясная котлета	75	9,3	16,5	12,6	234,90
5.	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,1	24,95	96,03
6.	Хлеб ржаной	35	2,24	0,44	17,32	79,60
	Итого:		29.4	34.21	146.1	982.37

8 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
Завтрак						
1.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40
2.	Колбаса докторская запечённая	30	3.63	8.79	0.00	111.21
3.	Чай черный с лимоном	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Обед						
1.	Суп рыбный с картофелем	250/35	3.75	3,29	16.84	161.94
2.	Свежие овощи	45	0.42	5.08	1	51
3.	Гуляш из говядины	80	16,39	8,44	3,51	228,04
4.	Рис отварной	160	2.25	3.66	16.97	125.7
5.	Компот из замороженных ягод	200	0,16	0,00	18,38	70,34
6.	Хлеб ржаной	35	2,24	0,44	17,32	79,60
	Итого:		24.99	38.12	118.03	982.28

9 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
Завтрак						
1.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40
2.	Сыр российский	20	4.82	5.9	0.06	72.6
3.	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0.20	0.00	15.04	57.19
Обед						
1.	Щи из свежей капусты	250/35	3,75	3,29	16,84	89,2
2.	Винегрет овощной зеленым с горошком	80	1.57	10.18	6.7	129.23
3.	Картофель тушеный	150	2.17	6.09	15.09	126.09
4.	Рыбная котлета	60	14,16	10,08	10,76	218,24
5.	Компот из замороженных ягод	200	0,16	0,00	18,38	70,34
6.	Хлеб ржаной	35	2,24	0,44	17,32	79,60
	Итого:		37.9	51.73	122.05	1072.28

10 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
Завтрак						
1.	Макароны отварные с колбасой	150/30	3.68	3.53	23.55	140.5
2.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40
3.	Компот из замороженных ягод	200	0,18	0,00	18.38	70.34
Обед						
1.	Суп гороховый с мясом кур	250/35	8.18	7.27	31.02	238.72
2.	Капуста тушеная с мясом	200	15,17	12,26	16,93	237,65
3.	Компот из сухофруктов	200	0,44	0.1	24.95	96.03
4.	Хлеб ржаной	35	2,24	0,44	17,32	79,60
Итого:			35.32	38.51	144.76	1065.73

МКОУ "ПЗСОШ № 2", Алмазов Игорь Александрович, Исполняющий обязанности Директора
 10.11.2022 09:01 (MSK), Сертификат 06EE3C9B00F7ADB48140C969C35D44EE0E