**«Утверждаю»**

**Директор МБОУ «Усть-Сосновская «ООШ**

**Трушина Е.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.**

**Перспективное меню**

**для учащихся 5-9 классов;**

**МБОУ « Усть-Сосновская**

**основная общеобразовательная школа»**

**День -1.(1-неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
| Суп молочный с макаронными изделиями  54-19к- 2020 | 200.0 | Макароны  Масло сливочное  Молоко  Сахар  Соль йодир.  Вода | 16.0.  8.0  140  1.6  1  60 | 16.0  8.0  140  1.6  1  60 | 5.3 | 5.52 | 1.4 | 438.0 |
| Чай чёрный байховый с сахаром  54-2гн-2020 | 200.0 | Чай чёрный байховый  Вода  Сахар | 1  200  7.0 | 1  200  7.0 | 0.2 | ---- | 6.4 | 26.4 |
| Хлеб | 60 | хлеб | 60 | 60 | 4.6 | 0.6 | 22.9 | 115.7 |
| **Итого:** | | |  |  | **10.1** | **6.12** | **30.7** | **556.1** |
| **День-2.(1-неделя)** | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной  54-2с-2020 | 250 | Картофель | 27.2 | 20 | 1.7 | 4.9 | 10.4 | 92.94 |
| Масло подсолн. | 5 | 5 |
| Томат пюре | 7.5 | 7.5 |
| сахар | 2 | 2 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Соль йодир. | 0.3 | 0.3 |
| Капуста белокачан | 25 | 20 |
| Зелень | 0.4 | 0.4 |
| Морковь | 15.5 | 10 |
| Лук репчатый | 12.5 | 10 |
| Свекла | 50 | 40 |
| Лавровый лист | 0.05 | 0.05 |
| Хлеб | 60 | Хлеб | 60 | 60 | 4.6 | 0.6 | 22.9 | 115.7 |
| Кофейный напиток  54-9гн-2020 | 200 | Кофейный напиток | 5 | 5 | 3.8 | 3.5 | 11.1 | 90.8 |
| Сахар | 7 | 7 |
| Молоко | 100 | 100 |
| Вода | 120 | 120 |
| **Итого:** | | |  |  | **10.1** | **9.0** | **44.4** | **299.44** |

**День – 3.(1-неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
| Картофельное пюре  54-11г-2020 | 150 | Картофель | 171.4 | 126 | 3 | 5.7 | 23.7 | 158.3 |
| Масло сливочное | 6.8 | 6.8 |
| Молоко | 24 | 24 |
| Соль йодир. | 0.5 | 0.5 |
| Рыба тушёная в  томате с овощами  54-11р-2020 | 70.0 | Вода | 17.5 | 17.5 |  |  |  |  |
| Масло подсолнечное | 5.3 | 5.3 | 9.7 | 5.1 | 4.5 | 102.6 |
| Томат пюре | 6.3 | 6.3 |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 12.2 | 9.8 |  |  |  |  |
| Морковь | 21.9 | 17.5 |  |  |  |  |
| Сахар песок | 1.8 | 1.8 |  |  |  |  |
| Соль йодир. | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |
| Рыба минтай | 80.8 | 61.0 |  |  |  |  |
| Хлеб | 60 | Хлеб | 60 | 60 | 4.6 | 0.6 | 22.9 | 115.7 |
| Компот из смеси сухофруктов  54-7хн-2020 | 200 | Сухофрукты | 25 | 30.5 | 0.6 | ---- | 22.7 | 93.2 |
| Сахар | 7 | 7 |
| Вода | 190 | 190 |
|  |  |  |
| **Итого:** | | |  |  | **17.9** | **11.4** | **73.8** | **469.8** |
| **День-4.(1-неделя)** | | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградс  кий со сметаной  54-4с-2020 | 200 | Картофель | 81.6 | 60.0 | 2.0 | 4.9 | 15.3 | 113.3 |
| Крупа рисовая | 4 | 4 |
| Масло растительно | 4 | 4 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 10 | 8 |
| Огурец солёный | 15 | 12 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Соль йодир. | 0.3 | 0.3 |
| Хлеб | 60 | Хлеб | 60 | 60 | 4.6 | 0.6 | 22.9 | 115.7 |
| Чай чёрный байховый с сахаром  54-2гн-2020 | 200 | Чай чёрный  байховый | 1 | 1 | 0.2 | ---- | 6.4 | 26.4 |
| Вода | 200 | 200 |
| Сахар | 7 | 7 |
| **Итого:** | | |  |  | **6.8** | **5.5** | **44.6** | **255.4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День-5.(1-неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | | **углевод** | **Ккал** |
| Плов с курицей  54-12м-2020 | 200 | Вода | 181.4 | 181.4 | 27.2 | 7.9 | | 34.7 | 319.0 |
| Рис | 45.3 | 45.3 |
| Масло подсолнечное | 6.7 | 6.7 |
| Томат-паста | 10.7 | 10.7 |
| Лук репчатый | 8.4 | 6.7 |
| Морковь | 13.4 | 10.7 |
| Курица | 150 | 135 |
| Соль йодир. | 0.4 | 0.4 |
| Хлеб | 60 | Хлеб | 60 | 60 | 4.6 | 0.6 | | 22.9 | 115.7 |
| Кофейный напиток  54-9гн-2020 | 200 | Кофейный напиток | 5 | 5 | 3.8 | 3.5 | | 11.1 | 90.8 |
| Сахар | 7 | 7 |
| Молоко | 100 | 100 |
| Вода | 120 | 120 |
| **Итого:** | | |  |  | **35.6** | **12.0** | | **68.7** | **525.7** |
| **День-6.(1-неделя)** | | | | | | | | | |
| Суп картофельн  с клёцками  54-6с-2020 | 250 | Картофель | 68 | 40 | 5.75 | | 4 | 16.2 | 123.7 |
| Масло подсолнечное | 2.5 | 2.5 |
| Лук репчатый | 12.5 | 10 |
| Морковь | 12.5 | 10 |
| Соль йодир. | 0.2 | 0.2 |
| Бульон | 187.5 | 187.5 |
| Мука пшеничная | 7.7 | 7.7 |
| Вода | 11.45 | 11.45 |
| Масло сливочн. | 0.8 | 0.8 |
| Яйцо куриное | 2.4 | 2.2 |
| Хлеб | 60 | Хлеб | 60 | 60 | 4.6 | | 0.6 | 22.9 | 115.7 |
| Чай чёрный  байховый с молоком,  сахаром  54-6гн-2020 | 200 | Чай чёрный байх. | 1 | 1 | 1.5 | | 1.4 | 8.6 | 52.9 |
| Вода | 150 | 150 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Сахар | 7 | 7 |
|  |  |  |
| **Итого:** | | |  |  | **11.85** | | **6.0** | **47.7** | **292.3** |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |

**День-1.(2-неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
| Каша гречневая  рассыпчатая  54-4г-2020 | 150 | Вода | 102 | 102 | 8.2 | 6.5 | 42.8 | 262.4 |
| Крупа гречневая | 69 | 69 |
| Масло сливочное | 6.8 | 6.8 |
| Соль йодир. | 0.5 | 0.5 |
| Котлеты п/ф | 100 | Котлеты п/ф | 100 | 100 | 13 | 12 | 10 | 240 |
| Масло растительно | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Соус красный основной  54-3гн  2020 | 30 | Мука | 1.5 | 1.5 | 1.0 | 0.81 | 2.73 | 22.08 |
| Масло сливочное | 0.9 | 0.9 |
| Томат-пюре | 6 | 6 |
| Морковь | 3 | 2.4 |
| Лук репчатый | 1.4 | 1 |
| Сахар | 0.01 | 0.01 |
| Лавровый лист | 0.05 | 0.05 |
| Соль йодир. |  |  |
| Вода | 30 | 30 |
| Хлеб | 60 | Хлеб | 60 | 60 | 4.6 | 0.6 | 22.9 | 115.7 |
| Чай чёрный  байховый с молоком,  сахаром  54-6гн-2020 | 200 | Чай чёрный байх. | 1 | 1 | 1.5 | 1.4 | 8.6 | 52.9 |
| Вода | 150 | 150 |
| Молоко | 50 | 50 |
| Сахар | 7 | 7 |
| **Итого:** | | |  |  | **28.3** | **26.31** | **87.03** | **693.08** |
| **День-2.(2-неделя)** | | | | | | | | |
| Суп с рыбными консервами  54-12с-2020 | 250 | Картофель | 95.2 | 70 | 9.9 | 4.87 | 17.95 | 155.15 |
| Крупа рисовая | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 3.75 | 3.75 |
| Лук репчатый | 10 | 8 |
| Морковь | 20 | 16 |
| Консерва рыбная | 45.2 | 40 |
| Соль йодир. | 0.4 | 0.4 |
| Лавровый лист | 0.05 | 0.05 |
| Хлеб | 60 | Хлеб | 60 | 60 | 4.6 | 0.6 | 22.9 | 115.7 |
| Чай чёрный байховый с сахаром  54-2гн-2020 | 200 | Чай чёрный  байховый | 1 | 1 | 0.2 | ---- | 6.4 | 26.4 |
| Сахар | 7 | 7 |
| Вода | 200 | 200 |
| **Итого:** | | |  |  | **14.7** | **5.47** | **47.25** | **297.25** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День-3.(2-неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | | **Набор продуктов** | | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
| Суп из овощей с мясными фрикадель-ками  54-5с-2020 | 250 | | Вода | | 175 | 175 | 10.92 | | 4.2 | 20.62 | 163.92 |
| Картофель | |  |  |
| Фарш гов.(фрикад) | | 32 | 28.5 |
| Томат пюре | | 2.5 | 2.5 |
| Лук репчатый | | 15.6 | 12.5 |
| Морковь | | 12.5 | 10 |
| Соль йодир. | | 0.6 | 0.6 |
| Лавровый лист | | 0.05 | 0.05 |
| Хлеб | 60 | | Хлеб | | 60 | 60 | 4.6 | | 0.6 | 22.9 | 115.7 |
| Чай чёрный байховый с сахаром,  лимоном  54-2гн-2020 | 200 | | Чай чёрный  Байховый | | 1 | 1 | 0.3 | | --- | 6.7 | 27.6 |
| Сахар | | 7 | 7 |
| Лимон | | 8 | 7 |
| Вода | | 195 | 195 |
| **Итого:** | | | | |  |  | **15.82** | | **4.8** | **50.32** | **307.22** |
| **День-4.(2-неделя)** | | | | | | | | | | | |
| Картофельное  пюре  54-11г-2020 | | 150 | Картофель | 171.4 | | 126 | | 3.0 | 5.7 | 23.7 | 158.3 |
| Масло сливочное | 6.8 | | 6.8 | |
| Молоко | 24 | | 14 | |
| Соль йодир. | 0.5 | | 0.5 | |
| Капуста тушёная  54-8г-2020 | | 150 | Вода |  | |  | | 3.6 | 5.0 | 15.8 | 122.0 |
| Масло сливочное | 6.8 | | 6.8 | |
| Мука пшеничная | 1.8 | | 1.8 | |
| Томат пюре | 12 | | 12 | |
| Капуста белокачанная | 178 | | 157.5 | |
| Лук репчатый | 10.2 | | 9 | |
| Морковь | 6.8 | | 6 | |
| Сахар | 4.5 | | 4.5 | |
| Соль йодир. | 0.5 | | 0.5 | |
| Сарделька  отварная | | 90 | Сарделька  говяжья | 90 | | 90 | |  |  |  |  |
| Хлеб | | 60 | Хлеб | 60 | | 60 | | 4.6 | 0.6 | 22.9 | 115.7 |
| Компот из смеси сухофруктов  54-7хн-2020 | | 200 | Сухофрукты | 25 | | 30.5 | | 0.6 | ---- | 22.7 | 93.2 |
| Сахар | 7 | | 7 | |
| Вода | 190 | | 190 | |
|  |  | |  | |
| **Итого:** | | | |  | |  | | **11.8** | **11.3** | **85.1** | **489.2** |
|  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |

**День-5(2-неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Набор продуктов** | **Брутто** | **Нетто** | **Белки** | **Жиры** | **углевод** | **Ккал** |
| Рис припущенный  54-7г-2020 | 150 | Вода | 263.9 | 263.9 | 3.4 | 5.2 | 36.5 | 206.6 |
| Крупа рисовая | 51.8 | 51.8 |
| Масло сливочн. | 6.8 | 6.8 |
| Соль йодир. | 0.5 | 0.5 |
| Гуляш из говядины  54-2м-2020 | 80 | Вода | 107 | 107 | 13.8 | 11.2 | 3.3 | 169.4 |
| Масло сливочн. | 4.3 | 4.3 |
| Мука пшеничн. | 2.5 | 2.5 |
| Говядина 1кт. | 83.6 | 74.0 |
| Томат пюре | 7.3 | 7.3 |
| Лук репчатый | 11.6 | 9.3 |
| Соль йодир. | 0.2 | 0.2 |
| Хлеб | 60 | Хлеб | 60 | 60 | 4.6 | 0.6 | 22.9 | 115.7 |
| Кофейный напиток  54-9гн-2020 | 200 | Кофейный напиток | 5 | 5 | 3.8 | 3.5 | 11.1 | 90.8 |
| Сахар | 7 | 7 |
| Молоко | 100 | 100 |
| Вода | 120 | 120 |
| **Итого:** | | |  |  | **25.6** | **20.5** | **73.8** | **582.5** |
| **День-6(2-неделя)** | | | | | | | | |
| Каша «Дружба»  54-16к-2020 | 200 | Вода | 70 | 70 | 4.9 | 6.9 | 24.6 | 179.9 |
| Крупа рисовая | 15 | 15 |
| Крупа пшённая | 11 | 11 |
| Масло сливочн. | 5 | 5 |
| Молоко | 102 | 102 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Соль йодир. | 1 | 1 |
| Хлеб | 60 | Хлеб | 60 | 60 | 4.6 | 0.6 | 22.9 | 115.7 |
| Масло сливочное |  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.9 |
| Сосиска | 50 | Сосиска | 50 | 50 |  |  |  |  |
| Чай чёрный байховый с сахаром  54-2гн-2020 | 200 | Чай чёрный  байховый | 1 | 1 | 0.2 | ---- | 6.4 | 26.4 |
| Сахар | 7 | 7 |
| Вода | 200 | 200 |
| **Итого:** | | |  |  | **9.8** | **15.5** | **54.0** | **396.9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |