

Школа МОУ Петровская СОШ

Утвердил: должность

директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Сайдаль М.В.

Возрастная категория

12-18 лет

дата

1	9	2023
день	месяц	год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная "Дружба"	250	6,6	3,4	33,6	192	266	17
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			фрукты	яблоко	130	0,6	0,6	12,7	61,1		24
				выпечное изделие	100	9,1	19,7	13	323,4	420	29
			итого		720	18,5	24,1	89,2	705,5		75
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300	6,17	7,2	15,4	147,33	62	24
			2 блюдо	каша пшенная	250	8,76	8,15	44,2	274,33	103	16
			гарнир	котлеты рубленные из курицы	120	11,9	9,5	13,4	195	71	30
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			итого		910	29,03	25,25	102,9	745,66		75
1	1	Итого за день:			1630	47,53	49,35	192,1	1451,16		150

1	2	Завтрак	гор.блюдо	сырники творожные с молоком сгущенным	230/25	30,2	17,9	51,9	496		46
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			фрукты	яблоко	100	0,6	0,6	12,7	61,1		24
			итого		340	31,2	18,9	92,5	682,6		75
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ со свежей капустой с курицей	300	2,3	6,7	13,4	122,2	27	23
			2 блюдо	картофельное пюре	230	3,8	5,6	21,6	18,8	213	14
			гарнир	биточек из говядины	100	12,7	11,5	12,8	208,8	171	33
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			хлеб черн.								
			итого		870	19,2	24,2	75,7	475,3		75
1	2	Итого за день:			1210	50,4	43,1	168,2	1157,9		150
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая	250	4,5	9,7	39,5	164,5	175	18
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб	бутерброд с сыром	30/40	5	5	10,3	107	8	21
			фрукты	яблоко	130	0,6	0,6	12,7	61,1		24
				кондитерское изделие(вафли)	23	9,1	19,7	25,7	323,4		10
			итого		603	19,4	35,1	103,2	716		75
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп гороховый с говядиной	300	12,02	7,9	22,21	202,5	37	30
			2 блюдо	каша гречневая рассыпчатая	250	10,4	9,4	51,1	334,8	302	9
			гарнир	биточек из говядины	100	12,7	11,5	12,8	208,8	171	29
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	4
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			итого		890	38,12	29,1	132,01	939,1		75
1	3	Итого за день:			1493	57,52	64,2	235,21	1655,1		150

1	4	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	200	6,1	6,1	41	293,4	309	8,3
				биточек куриный	100	15,9	14,4	16	261	189	25
			гор.напиток	йогурт питьевой	200	5,6	6,4	8,2	118		30,8
			хлеб	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			фрукты								
				кондитерское изделие(печенье)	30	9,1	19,7	25,7	323,4		4,9
				хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			итого		610	38,9	47,2	118,7	1130,3		75
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с яйцом, с курицей	300/15	5,6	5,8	20,5	152,3		31
			2 блюдо	жаркое по - домашнему	250	13,9	15,5	14,2	252,9	163	37
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	4
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			хлеб черн.								
			итого		490	20,7	21,6	78,6	594,7		75
1	4	Итого за день:			1100	59,6	68,8	197,3	1725		150
1	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный с сыром	200	24,8	37,2	3,1	454	117	42
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			фрукты	яблоко	100	0,6	0,6	12,7	61,1		18
				кондитерское изделие(вафли)	23	9,1	19,7	25,7	323,4		10
			итого		563	36,7	57,9	71,4	967,5		75
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник ленинградский с курицей	300/15	3,4	4	20	135	96	31
			2 блюдо	плов из отварной говядины	250	16,5	16,9	24,4	322	173	38
			гарнир								
			напиток	кофейный напиток	200	0,18	0,18	23,6	118	294	3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			итого		490	22,08	21,38	82,9	644		75
1	5	Итого за день:			1053	58,78	79,28	154,3	1611,5		150

2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная	200	8,76	8,15	44,2	274,33	273	16
				ежик мясной с соусом	120/50	12,1	13,2	13,5	243	64	30
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			фрукты								
				бутерброд с сыром	30/40	5	5	10,3	107	8	24
			итого		440	26,26	26,75	95,9	749,83		75
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты с говядиной	300/20	8,06	7,64	10,9	142,3	55	23
			2 блюдо	макаронные отварные	230	6,1	6,1	41	293,4	309	8,5
			гарнир	биточек куриный	100	15,1	15,6	8,8	250,9	189	23
			напиток	сок натуральный	200	1	0	20,2	85		17,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			итого		570	32,26	29,64	95,8	840,6		75
2	1	Итого за день:			1010	58,52	56,39	191,7	1590,43		150
2	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная с молоком сгущенным	250/30	30,2	17,9	51,9	496	1	42
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			фрукты	мандарин	100	0,81	0,31	13,34	53		14,5
				выпечное изделие	100	9,1	19,7	13	323,4		13,5
			итого		440	40,51	38,31	106,14	997,9		75
2	2	Обед	закуска	салат из свежей капусты	100	2,1	5,1	11	101	38	11
			1 блюдо	суп картофельный с вермишелью, с курицей	300/20	8,96	7,78	24	195,24	39	22
			2 блюдо	картофельное пюре	230	3,8	5,6	21,6	18,8	216	14
			гарнир	биточки рыбные	100	10,88	7,02	2,28	114,83	143	23
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			хлеб черн.								
			итого		670	26,14	25,9	86,78	555,37		75
2	2	Итого за день:			1110	66,65	64,21	192,92	1553,27		150

2	3	Завтрак	гор.блюдо	макароны с маслом	230/5	6,1	6,1	41	293,4	309	8,3
				котлета из курицы	100	15,9	14,4	16	261	189	31
			гор.напиток	кисель	200	0	0	6,9	32	247	4
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			фрукты								
				десерт (йогурт сливочный)	95	5,6	6,4	8,2	118		28,7
			итого		435	27,8	27,2	85	769,9		75
2	3	Обед	закуска	зеленый горошек порционный	40	1,24	0,08	2,84	16,4		4
			1 блюдо	суп из овощей с говядиной	300/20	2,4	1,8	9,8	160	36	25
			2 блюдо	рис отварной	230	3,8	6,1	38,9	228	304	12
			гарнир	тефтели мясные из говядины	120	10,9	10,9	3,2	156	180	27
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	4
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			итого		630	21,34	19,18	100,64	753,4		75
2	3	Итого за день:			1065	49,14	46,38	185,64	1523,3		150
2	4	Завтрак	гор.блюдо	макароны с маслом	230/5	6,1	6,1	41	293,4	309	8,5
				биточек из говядины	100	12,7	11,5	12,8	208,8	171	29
			гор.напиток	сок натуральный	200	1	0	20,2	85		17,5
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			фрукты	мандарин	100	0,81	0,31	13,34	53		17
			итого		440	20,81	18,21	100,24	705,7		75
2	4	Обед	закуска	кукуруза консервированная порционная	40	1,8	0,05	3,02	16,74		6
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями, с курицей	300/20	12,13	13,57	17,22	235,36	39	22
			2 блюдо	жаркое по - домашнему	250	13,9	15,5	14,2	252,9	163	39
			гарнир								
			напиток	компот из свежих яблок	200	0,6	0	31,4	124	254	5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			хлеб черн.								
			итого		530	28,63	29,42	78,74	694,5		75
2	4	Итого за день:			970	49,44	47,63	178,98	1400,2		150

2	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	11,14	37,2	3,1	209,1	307	30
			гор.напиток	сок натуральный	200	1	0	20,2	85		11
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			фрукты	яблоко	100	0,6	0,6	12,7	61,1		24
				кондитерское изделие(вафли)	18	9,1	19,7	25,7	323,4		7
			итого		558	22,04	57,8	74,6	744,1		75
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с фрикадельками	300/15	8,19	7,3	21,84	183	52	26
			2 блюдо	рагу овощное	180	3,3	7,2	14,7	144	201	19
			гарнир	ежики из говядины	50/50	8,5	22,6	2,3	247	180	23
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	4
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			итого		420	22,99	37,4	84,74	767		75
2	5	Итого за день:			978	45,03	95,2	159,34	1511,1		150
		Среднее значение за период:			1161,9	54,261	61,454	185,57	1517,9		150