

Школа МОУ Петровская СОШ

Утвердил: Должность

директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Сайдадь М.В.

Возрастная категория

12-18 лет

дата

29 09 2024

день 29 09 2024

год 2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
												ость
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная "Дружба"	250	6,6	3,4	33,6	192	266	18	
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
				хлеб	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4
				фрукты	фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1		24
					выпечное изделие	100	9,1	19,7	13	323,4	420	30
					<i>итого</i>	720	18,5	24,1	89,2	705,5		79
					закуски							
1	1	Обед	2 блюдо	суп картофельный с круглой и рыбными консервами	300	6,17	7,2	15,4	147,33	62	25	
				каша пшеничная	250	8,76	8,15	44,2	274,33	103	17	
				котлеты рубленые из курицы	120	11,9	9,5	13,4	195	71	30	
				Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
				хлеб бел.								
	хлеб черн.			40	2	0,3	14,9	69		4		
			<i>итого</i>		910	29,03	25,25	102,9	745,66		79	
1	1	Итого за День:			1630	47,53	49,35	192,1	1451,16		158	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	сырники творожные с молоком стуженным	230/25	30,2	17,9	51,9	496			48
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5			4
			фрукты	яблоко	100	0,6	0,6	12,7	61,1			24
			итого		340	31,2	18,9	92,5	682,6			79
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	борщ со свежей капустой с курицей	300	2,3	6,7	13,4	122,2	27	24	
			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	34	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4	
			хлеб черн.									
			итого		870	19,2	24,2	75,7	475,3			79
1	2	Итого за День:			1210	50,4	43,1	168,2	1157,9			158
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая	250	4,5	9,7	39,5	164,5	175	19	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3	
			хлеб	бутерброд с сыром	30/40	5	5	10,3	107	8	23	
			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		79	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп гороховый с говядиной	300	12,02	7,9	22,21	202,5	37	31	
			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	30	
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	5	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4	
			итого		890	38,12	29,1	132,01	939,1		79	
1	3	Итого за День:			1493	57,52	64,2	235,21	1655,1		158	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с маслом	200	6,1	6,1	41	293,4	309	9			
				биточек куриный	100	15,9	14,4	16	261	189	26			
			гор.напиток	йогурт питьевой	200	5,6	6,4	8,2	118		31			
			хлеб	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4			
			фрукты											
				кондитерское изделие(печенье)	30	9,1	19,7	25,7	323,4		5			
				хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4			
				итого	610	38,9	47,2	118,7	1130,3		79			
				закуска										
				1 блюдо	суп картофельный с яйцом, с курицей	300/15	5,6	5,8	20,5	152,3		33		
1	4	Обед		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	5		
				хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4		
				хлеб черн.										
				итого		490	20,7	21,6	78,6	594,7		79		
				Итого за день:		1100	59,6	68,8	197,3	1725		158		
			1	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный с сыром	200	24,8	37,2	3,1	454	117	44
						гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
хлеб	хлеб ржаной	40				2	0,3	14,9	69		4			
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		79		
	закуска													
	1 блюдо	рассольник ленинградский с курицей				300/15	3,4	4	20	135	96	31		
	2 блюдо	рис отварной				230	3,8	6,1	38,9	228	304	13		
1	5	Обед	гарнир	тефтели мясные из говядины	120	10,9	10,9	3,2	156	180	28			
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3			
			хлеб бел.											
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4			
				итого		590	20,3	21,4	92	648		79		
				Итого за день:		1153	57	79,3	163,4	1615,5		158		

2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшениная	200	8,76	8,15	44,2	274,33	273	17		
				ежик мясной с соусом	120/50	12,1	13,2	13,5	243	64	32		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3		
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4		
			фрукты	яблоко	100	0,6	0,6	12,7	61,1		18		
				кондитерское изделие(печенье)	30	9,1	19,7	25,7	323,4		5		
						итого	570	30,96	42,05	124	1027,33		79
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	макаронны отварные	230	6,1	6,1	41	293,4	309	10		
			гарнир	биточек куриный	100	15,1	15,6	8,8	250,9	189	24		
			напиток	сок натуральный	200	1	0	20,2	85		18		
			хлеб бел.										
			хлеб бел.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4		
			хлеб черн.										
						итого	570	32,26	29,64	95,8	840,6		79
2	1	Итого за День:			1140	63,22	71,69	219,8	1867,93		158		
			гор.блюдо	запеканка творожная с молоком сгущенным	250/30	30,2	17,9	51,9	496	1	46		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3		
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4		
			фрукты										
				выпечное изделие	100	9,1	19,7	13	323,4		26		
						итого	340	39,7	38	92,8	944,9		79
			2	2	Обед	закуска	салат из свежей капусты	100	2,1	5,1	11	101	38
1 блюдо	сул картофельный с вермишелью, с курицей	300/20				8,96	7,78	24	195,24	39	23		
2 блюдо	картофельное пюре	230				3,8	5,6	21,6	18,8	216	15		
гарнир	биточки рыбные	100				10,88	7,02	2,28	114,83	143	22		
напиток	Чай с сахаром	200				0,2	0,1	15	60	270	3		
хлеб бел.	хлеб пшеничный	40				0,2	0,3	12,9	65,5		4		
хлеб черн.													
						итого	670	26,14	25,9	86,78	555,37		79
						Итого за день:	1010	65,84	63,9	179,58	1500,27		158

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны с маслом	230/5	6,1	6,1	41	293,4	309	10	
				котлета из курицы	100	15,9	14,4	16	261	189	33	
			гор.напиток									
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3	
			фрукты									
				Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	4	
				десерт (йогурт сливочный)	95	5,6	6,4	8,2	118		29	
					435	28	27,3	93,1	797,9		79	
				<i>итого</i>								
				закуска	зеленый горошек порционный	40	1,24	0,08	2,84	16,4		3
2	3	Обед	1 блюдо	суп из овощей с говядиной	300/20	2,4	1,8	9,8	160	36	26	
			2 блюдо	рис отварной	230	3,8	6,1	38,9	228	304	13	
			гарнир	тефтели мясные из говядины	120	10,9	10,9	3,2	156	180	28	
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	5	
			хлеб бел.									
			хлеб бел.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4	
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>								
				630	21,34	19,18	100,64	753,4			79	
2	3	<i>Итого за день:</i>			1065	49,34	46,48	193,74	1551,3		158	
			гор.блюдо	Макаронны с маслом	230/5	6,1	6,1	41	293,4	309	10	
				биточек куриный	100	15,1	15,6	8,8	250,9	189	24	
			гор.напиток	сок натуральный	200	1	0	20,2	85		19	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4	
			фрукты	фрукт	100	0,81	0,31	13,34	53		22	
				<i>итого</i>								
				440	23,21	22,31	96,24	747,8			79	
			2	4	Обед	закуска	кукуруза консервированная порционная	40	1,8	0,05	3,02	16,74
1 блюдо	суп с макаронными изделиями, с курицей	300/20				12,13	13,57	17,22	235,36		24	
2 блюдо	жаркое по - Домашнему	250				13,9	15,5	14,2	252,9	163	40	
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		4	
хлеб черн.												
	<i>итого</i>											
	530	28,63				29,42	78,74	694,5			79	
2	4	<i>Итого за день:</i>			970	51,84	51,73	174,98	1442,3		158	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	11,14	37,2	3,1	209,1	307	31
			гор.напиток	сок натуральный	200	1	0	20,2	85		12
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4
			фрукты	яблоко	100	0,6	0,6	12,7	61,1		24
				кондитерское изделие(вафли)	18	9,1	19,7	25,7	323,4		8
				итого	558	22,04	57,8	74,6	744,1		79
				закуска							
				1 блюдо	суп картофельный с фрикадельками	300/15	8,19	7,3	21,84	183	52
	2 блюдо	рагу овощное	180	3,3	7,2	14,7	144	201	20		
	гарнир	ежки из говядины	50/50	8,5	22,6	2,3	247	180	24		
	напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	5		
		хлеб бел.									
		хлеб черн.	40	2	0,3	14,9	69		4		
		итого	420	22,99	37,4	84,74	767		79		
			978	45,03	95,2	159,34	1511,1		158		
2	5	Итого за день:		1174,9	54,732	63,375	188,37	1547,76		158	
		Среднее значение за период:									