

Школа

МБОУ "Краснополянская сош

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Сумарина Г.Ф

Возрастная категория

5- 11 класс 12-17 лет

дата

1

1

2024

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	207	7,3	5,6	44,5	262	ср№137	17
			котлета	Котлета мясная	100	14,5	12	12,8	218	пром	31,6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ср №943	2,1
			хлеб	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	60	4,74	0,6	31,14	141,6	пром	4,2
			соус	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	ср№149	3,6
			закуска	Кабачковая икра	60	0,7	0,1	2,3	12,8	пром	9
			итого								67,5
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.		0	0	0	0	0		0
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			0	0	0	0	0		67,5
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	ср№94	16
			котлета	Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	пром	27,08
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ср №943	2,1
			закуска	Зеленый горошек	60	1,8	0,1	3,6	22,1	54-20з-2020	14,12
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	пром	2,1
			соус	соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	ср№149	3,6
			итого		620	29,98	15,46	67,19	529,34		65
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								

			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			620	29,98	15,46	67,19	529,34		65
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная жидкая	200	3,7	2,2	23,9	141,1	ср№ 12	20
			сладкое	Булочка сдобная	100	8,3	4,1	53	282	пром	20
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	ср№ 959	12,9
			хлеб	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,37	0,3	15,57	70,8	пром	2,1
			фрукт	Яблоко	150	0,39	0,26	20,72	78	пром	21
			итого		680	18,36	10,46	135,99	706,9		76
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			фрукт								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			680	18,36	10,46	135,99	706,9		76
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020	13,6
				Курица запеченная (голень)	120	28,95	24	0,14	220,18	ср№142	43,2
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0,1	13,9	55	ср№186	3,86
			соус	соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	ср№149	3,6
			хлеб	Хлеб ржаной / пшеничный	60	4,74	0,6	31,14	141,6	пром	4,2
			итого		587	42,59	33,8	84,08	689,68		68,46
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								

			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			587	42,59	33,8	84,08	689,68		68,46
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	150	3,6	5,2	28	213,5	54-6г-2020	17,19
				Котлета мясная	100	14,5	12	12,8	218	пром	31
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ср №943	2,1
			хлеб	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,54	4,48	27,09	152,8	ср№2	11,51
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	пром	2,1
			соус	соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	ср№149	3,6
			итого		585	23,02	24,21	99,41	740,27		67,5
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			585	23,02	24,21	99,41	740,27		67,5
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным	207	0,2	0	13,7	53	ср№943	17
				Курица запеченная	120	28,95	24	0,09	332,16	ср№142	43,2
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ср №943	2
			хлеб	Хлеб в ассортименте	60	2,37	0,3	15,57	70,8	пром	4,2
			соус	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	ср№149	3,6
			фрукт								
			итого		637	32,22	26,5	46,06	542,96		70
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			637	32,22	26,5	46,06	542,96		70
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	200	27,2	7,9	34,7	319	54-12м-2020	58,7
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ср №943	2,1
			хлеб	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,37	0,3	15,57	70,8	пром	2,1
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	пром	2,1
			итого		460	31,45	8,53	78,79	511,77		65
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			0	31,45	8,53	78,79	511,77		65
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая жидкая	200	7,13	13,77	34,93	284,1	ср№390	22,04
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	ср№189	11,51
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,48	8,57	14,03	157,55	ср№3	17,35
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	пром	2,1
			десерт	кондитерское изделие (печенье)	50	4,25	6,5	34,5	210	пром	14,5
			итого		530	22,54	32,27	116,18	829,62		67,5
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			530	22,54	32,27	116,18	829,62		67,5
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	54-9м-2020	57,1
			закуска	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-23-2020	19,7
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ср №943	2,1
			хлеб	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,37	0,3	15,57	70,8	пром	2,1
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	пром	2,1
			итого		520	24,85	19,93	62,99	524,87		83,1
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			520	24,85	19,93	62,99	524,87		83,1
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушенная	200	5,76	7,06	21,74	243,02	СР№135	18,22
			котлета	Котлета (пикантная)	120	15,5	13	13,08	218	пром	36,07
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ср №943	2,1
			хлеб	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,54	4,48	27,09	152,8	ср№2	11,51
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	пром	2,1
			итого		605	25,68	24,87	90,43	735,79		70
2	5	Обед	закуска								

			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0
2	5	Итого за день:			605	25,68	24,87	90,43	735,79	70
		Среднее значение за период:			595,5	27,8544444	21,7811	86,791	645,6889	70,006