

Школа МБОУ Верхососенская СОШ

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

11-18 лет

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Титова Н.И.

дата

10 9 2023

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Питательные вещества				Калорийность	№ рецептуры	Цена
						Белки	Жиры	Углевод	ы			
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша дружба	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-20	15,21	
				сыр твердых сортов	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-20	8,85	
				гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-20	1,5
				хлеб	батон	50	4	1,5	26	123	пром	2,98
				фрукты	в ассортименте	150	1,1	0,2	18,4	79,6	пром	27,75
					молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	пром	17,8
					<i>итого</i>							
1	1	Обед	закуска	салат из моркови	815	19,2	16,3	83,8	548,4		74,09	
				1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	100	1	10,2	7,2	123,7	54-11з-20	3,64
				2 блюдо	рыба тушеная с томате с овощами	250	5,9	7,1	12,7	137,9	54-2с-20	19,79
				гарнир	рис отварной	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р-20	24,66
				напиток	компот	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г-20	11,68
				хлеб бел.		200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20	3,3
				хлеб черн.	хлеб							
						60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром	1,96
					<i>итого</i>							
					<b>Итого за день:</b>			910	30,6	31,5	124,3	901,6
1	2	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	1725	49,8	47,8	208,1	1450		139,12	
				котлеты из курицы	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-20	5,89	
				гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	100	19,2	4,3	13,5	168,5	54-5м-20	34,47
				хлеб	батон	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-20	1,5
				фрукты	в ассортименте	50	4	1,5	26	123	пром	2,98
					молоко в ИУ (2,5-3,2%)	150	1,1	0,2	18,4	79,6	пром	13
					200	5,4	4,4	8,8	96,4	пром	17,8	
	<i>итого</i>											
1	2	Обед	закуска	икра кабачковая	900	37,2	16,9	117,1	757,8		75,64	
				1 блюдо	рассольник домашний	100	1,3	4,7	7,3	78	пром	15,2
				2 блюдо	мясо курицы	250	5,7	7,2	14,5	145,1	54-15с-20	9,8
				гарнир	каша гречневая рассыпчатая	100	32,2	2,3	1,2	139,3	54-21м-20	29,35
				напиток	компот	200	9,5	7,7	38,2	264	297-2004	11,67
				хлеб бел.		200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20	3,3
				хлеб черн.	хлеб							
						60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром	1,96
					<i>итого</i>							
	<b>Итого за день:</b>			910	53,8	22,3	110,6	848		71,28		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	100	8,45	12	2,2	150,4	54-1с-20	21,64	
				горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8	54-20з-20	11,2	
				гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-20	1,5
				хлеб	батон	50	4	1,5	26	123	пром	2,98
				фрукты	в ассортименте	120	1,1	0,2	18,4	79,6	пром	13
					<i>итого</i>							
						570	16,55	13,9	58,9	416,6		50,32
1	3	Обед	закуска	салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76	54-13з-20	5,63	
				1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	54-7с-20	3,4
				2 блюдо	плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	54-12м-20	32,8
				гарнир								
				напиток	компот	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20	3,3
				хлеб бел.								
				хлеб черн.	хлеб	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром	1,96
	<i>итого</i>											
	<b>Итого за день:</b>			810	31,4	15,8	113,3	720,2		47,09		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	1380	47,95	29,7	172,2	1136,8		97,41	
				котлеты из говядины	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-20	5,89	
				гор.напиток	чай с сахаром	100	18,3	17,5	16,5	295,1	54-4м-20	51,19
				хлеб	батон	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-20	1,5
				фрукты	в ассортименте	50	4	1,5	26	123	пром	2,98
					150	1,1	0,2	18,4	79,6	пром	27,75	
	<i>итого</i>											
1	4	Обед	закуска	огурец соленый	700	30,8	25,7	111,1	786,9		89,31	
				1 блюдо	суп картофельный с горохом	100	1	0,2	3,2	17,8	54-5з-20	0
				250	8,4	5,8	20,4	166,4	54-8с-20	4,31		



2	3	Обед	закуска	салат из свеклы отварной								
			1 блюдо	суп картофельный с фасолью	100	1,3	4,5	7,7	76	54-13з-20	5,63	
			2 блюдо	курица отварная	250	8,5	5,7	18	157,4	54-9с-20	4,81	
			гарнир	картофельное пюре	100	32,2	2,3	1,2	154,8	54-21м-20	21,1	
			напиток	компот	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-20	12,91	
			хлеб бел.		200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20	3,3	
			хлеб черн.	хлеб								
					60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром	1,96	
					итого							
2	3	Итого за день:		910	51,4	19,8	102,7	795,7		49,71		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	1480	63,6	30,9	187,3	1272,1		84,37	
				горошек зеленый	100	8,45	12	2,2	150,4	54-1о-20	21,64	
			гор.напиток	чай с сахаром	100	2,8	0,2	5,8	36,8	54-20з-20	11,2	
			хлеб	батон	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-20	1,5	
			фрукты	в ассортименте	50	4	1,5	26	123	пром	2,98	
					120	1,1	0,2	18,4	79,6	пром	13	
					итого							
2	4	Обед	закуска	кукуруза консервированная	570	16,55	13,9	58,9	416,6		50,32	
			1 блюдо	свекольник	100	2,3	1,2	14,3	67	пром	15,2	
			2 блюдо	мясо курицы	250	2,1	4,6	13,1	101,7	54-18с-20	13,5	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	100	32,2	2,3	1,2	154,8	54-21м-20	30,2	
			напиток	компот	200	9,5	7,7	38,2	264	297-2004	11,6	
			хлеб бел.		200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20	3,3	
			хлеб черн.	хлеб								
					60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром	1,96	
					итого							
2	4	Итого за день:		910	51,2	16,2	116,2	809,1		75,76		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка мз творога	1480	67,75	30,1	175,1	1225,7		126,08	
				повидло	200	39,3	14,3	29,7	405,6	54-1г-20	32	
			гор.напиток	чай с сахаром	20	0,1	0	14,4	57,9	пром	1,5	
			хлеб	батон	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-20	1,5	
			фрукты	в ассортименте	50	4	1,5	26	123	пром	2,98	
				молоко в ИУ (2,5-3,2%)	150	1,1	0,2	18,4	79,6	пром	13	
					200	5,4	4,4	8,8	96,4	пром	17,8	
		итого										
2	5	Обед	закуска	помидор соленый	820	50,1	20,4	103,8	789,3		68,78	
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	100	1,2	0,2	3,8	21,3	54-3з-20	0	
			2 блюдо	котлеты из говядины	250	9,9	4,8	15,6	144,6	54-12с-20	10,43	
			гарнир	картофельное пюре	100	18,3	17,5	16,5	295,1	54-4м-20	51	
			напиток	компот	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-20	12,9	
			хлеб бел.		200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20	3,3	
			хлеб черн.	хлеб								
					60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром	1,96	
					итого							
2	5	Итого за день:		910	38,8	29,8	111,7	868,5		79,59		
				1730	88,9	50,2	215,5	1657,8		148,37		
Среднее значение за период:				1598,5	65,71	42,46	206,44	1457,27		130,828		