|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | | МКОУ "Сычевская основная общеобразовательная школа имени заслуженного учителя РСФСР Притчиной Г.Г." | | | Утвердил: | должность | Директор | | | |  |
| **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** | | | | |  | фамилия | Конева Л.Г. | | | |  |
| Возрастная категория | | | | 12 лет и старше |  | дата | 1 | 3 | 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 рисовая молочная жидкая** | 200 | 5,6 | 8,2 | 32,6 | 231,8 | 114 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток | **Чай с сахором** | 200 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 51 | 301 |  |
|  |  |  | хлеб | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 440 | 9,16 | 8,7 | 64,02 | 376,8 |  | 0 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | **Салат из свеклы с черносливом** | 100 | 1,5 | 5 | 12 | 106 | 33 |  |
|  |  |  | 1 блюдо | **Щи из свежей капусты с картофелем** | 250 | 29,55 |  | 11,55 | 424.54 | 88 |  |
|  |  |  | 2 блюдо | **Птица тушонная в соусе** | 85/30 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 301 |  |
|  |  |  | гарнир | **Каша рассыпчатая** | 180 | 10,14 | 7,72 | 45,77 | 248,47 | 679 |  |
|  |  |  | напиток | **Компот из смеси сухофруктов** | 180 | 0,56 | 0 | 30,22 | 123,06 | 868 |  |
|  |  |  | хлеб бел. | **Хлеб пшеничный** | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 2 |  |
|  |  |  | хлеб черн. | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 750 | 66,95 | 31,35 | 123,07 | 839,88 |  | 0 |
| 1 | 1 | **Итого за день:** | |  | 1190 | 76,11 | 40,05 | 187,09 | 1216,68 |  | 0 |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | **Каша пшенная молочная жидкая** | 200 | 7 | 7,4 | 35,2 | 232,3 | 165 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток | **Кофейный напиток на молоке** | 200 | 4,4 | 5,2 | 21,9 | 154,4 | 951 |  |
|  |  |  | хлеб | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 440 | 14,56 | 13 | 76,42 | 480,7 |  | 0 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | **Винегрет овощной** | 100 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 | 45 |  |
|  |  |  | 1 блюдо | **Суп картофельный с бобовыми** | 250 | 30,92 | 26,6 | 23,55 | 455,68 | 102 |  |
|  |  |  | 2 блюдо | **Котлеты из птицы/соус томатный** | 100/30 | 16,28 | 15,64 | 16,49 | 271,99 | 668 |  |
|  |  |  | гарнир | **Каша рассыпчатая рисовая** | 180 | 5,12 | 7,97 | 53,41 | 305,86 | 171 |  |
|  |  |  | напиток | **Кисель плодово-ягодный из концентрата** | 180 | 0,4 | 0 | 17,8 | 72,9 | 411 |  |
|  |  |  | хлеб бел. | **Хлеб пшеничный** | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 2 |  |
|  |  |  | хлеб черн. | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 34,2 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 750 | 56,02 | 56,71 | 133,25 | 1261,83 |  | 0 |
| 1 | 2 | **Итого за день:** | |  | 1190 | 70,58 | 69,71 | 209,67 | 1742,53 |  | 0 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | **Каша "Дружба"** | 200 | 5 | 7 | 28 | 206 | 102 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток | **Чай с сахором** | 200 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 51 | 301 |  |
|  |  |  | хлеб | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 2 |  |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 440 | 9,16 | 8,7 | 64,02 | 376,8 |  |  |
| 1 | 3 | Обед | закуска | **Салат из зеленого горошка с луком** | 100 | 2,6 | 8,5 | 6,2 | 41,7 | 55 |  |
|  |  |  | 1 блюдо | **Борщ с капустой и картофелем** | 250 | 29,67 | 29 | 16,26 | 443,47 | 82 |  |
|  |  |  | 2 блюдо | **Котлеты рыбные / соус белый основной** | 120/30 | 12,89 | 6,05 | 15,31 | 164,09 | 143 |  |
|  |  |  | гарнир | **Пюре картофельное** | 180 | 4,35 | 6,51 | 29,4 | 194,14 | 694 |  |
|  |  |  | напиток | **Напиток из шиповника** | 180 | 0,4 | 0 | 17,8 | 72,9 | 256 |  |
|  |  |  | хлеб бел. | **Хлеб пшеничный** | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 2 |  |
|  |  |  | хлеб черн. | **Хлеб ржано-пшеничный** | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 770 | 54,01 | 50,76 | 110,57 | 1041,4 |  | 0 |
| 1 | 3 | **Итого за день:** | |  | 1210 | 63,17 | 59,46 | 174,59 | 1418,2 |  | 0 |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | **Каша ячневая молочная** | 200 | 6 | 7,4 | 37,1 | 239,1 | 115 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток | **Какао с молоком** | 200 | 4,9 | 5,5 | 26,9 | 176,7 | 270 |  |
|  |  |  | хлеб | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 440 | 14,06 | 13,3 | 83,32 | 509,8 |  | 0 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | **Салат овощи с кукурузой** | 100 | 1,83 | 6,83 | 12,17 | 120 | 27 |  |
|  |  |  | 1 блюдо | **Суп крестьянский с крупой** | 250 | 26,84 | 26,93 | 12,81 | 399,53 | 98 |  |
|  |  |  | 2 блюдо | **Птица запеченая/соус томатный** | 100/30 | 29,81 | 36,64 | 3,82 | 461,72 | 293 |  |
|  |  |  | гарнир | **Макароны отварные с маслом** | 180 | 7,53 | 8,31 | 45,62 | 287,55 | 203 |  |
|  |  |  | напиток | **Компот из смеси сухофруктов** | 180 | 0,4 | 0 | 17,8 | 72,9 | 868 |  |
|  |  |  | хлеб бел. | **Хлеб пшеничный** | 20 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 2 |  |
|  |  |  | хлеб черн. | **Хлеб ржано-пшеничный** | 40 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 770 | 70,71 | 79,21 | 118,62 | 1469,7 |  | 0 |
| 1 | 4 | **Итого за день:** | |  | 1210 | 84,77 | 92,51 | 201,94 | 1979,5 |  | 0 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | **Омлет** | 200 | 17,22 | 27,73 | 4,61 | 299,48 | 54 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток | **Чай с сахором** | 200 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 51 | 301 |  |
|  |  |  | хлеб | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 440 | 20,78 | 28,23 | 36,03 | 444,48 |  | 0 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | **Салат картофельный с соленым огурцом** | 100 | 1,2 | 5 | 12,3 | 103,6 | 32 |  |
|  |  |  | 1 блюдо | **Суп рыбный с консервами** | 250 | 9,41 | 17,54 | 20,24 | 277,48 | 87 |  |
|  |  |  | 2 блюдо | **Птицы тушонная в соусе** | 85/30 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 301 |  |
|  |  |  | гарнир | **Пюре из бобовых с маслом** | 180 | 23,08 | 8,31 | 48,23 | 365,1 | 199 |  |
|  |  |  | напиток | **Компот из смеси сухофруктов** | 180 | 0,4 | 0 | 17,8 | 72,9 | 868 |  |
|  |  |  | хлеб бел. | **Хлеб пшеничный** | 30 | 3 | 0,3 | 19,7 | 46,9 | 2 |  |
|  |  |  | хлеб черн. | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 68,3 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 800 | 60,79 | 49,58 | 132 | 1215,53 |  | 0 |
| 1 | 5 | **Итого за день:** | |  | 1240 | 81,57 | 77,81 | 168,03 | 1660,01 |  | 0 |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | **Каша овсяная "геркулесовая жидкая"** | 200 | 6,3 | 6,7 | 26,5 | 185,3 | 109 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток | **Чай с сахором** | 200 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 51 | 301 |  |
|  |  |  | хлеб | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 440 | 9,86 | 7,2 | 57,92 | 330,3 |  | 0 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | **Салат из свеклы с яблоками** | 100 | 1,17 | 8,33 | 11,67 | 123,33 | 24 |  |
|  |  |  | 1 блюдо | **Борщ с капустой и картофелем** | 250 | 29,67 | 29 | 16.29 | 443,47 | 82 |  |
|  |  |  | 2 блюдо | **Плов из птицы** | 230 | 62,22 | 12,14 | 43,83 | 533,6 | 304 |  |
|  |  |  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | напиток | **Кисель плодово-ягодный из концентрата** | 180 | 0,2 | 0,1 | 11 | 121,02 | 411 |  |
|  |  |  | хлеб бел. | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |  |  |
|  |  |  | хлеб черн. | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 820 | 97,56 | 50,07 | 92,9 | 1349,42 |  | 0 |
| 2 | 1 | **Итого за день:** | |  | 1260 | 107,42 | 57,27 | 150,82 | 1679,72 |  | 0 |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | **Каша манная молочная жидкая** | 200 | 5,1 | 6,4 | 30,2 | 199,5 | 107 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток | **Кофейный напиток на молоке** | 200 | 4,4 | 5,2 | 21,9 | 154,4 | 951 |  |
|  |  |  | хлеб | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 440 | 12,66 | 12 | 71,42 | 447,9 |  | 0 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | **Салат овощи с кукурузой** | 100 | 1,83 | 6,83 | 12,17 | 120 | 27 |  |
|  |  |  | 1 блюдо | **Суп картофельный с макаронными издел.** | 250 | 27,32 | 23,49 | 25,36 | 420,61 | 103 |  |
|  |  |  | 2 блюдо | **Птица тушенная в соусе** | 85/30 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 301 |  |
|  |  |  | гарнир | **Каша рассыпчатая** | 180 | 10,14 | 7,72 | 45,77 | 248,47 | 679 |  |
|  |  |  | напиток | **Чай с сахаром** | 180 | 0,2 | 0 | 6,4 | 51 | 377 |  |
|  |  |  | хлеб бел. | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 2 |  |
|  |  |  | хлеб черн. | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 770 | 66,19 | 56,77 | 123,13 | 1249,33 |  | 0 |
| 2 | 2 | **Итого за день:** | |  | 1210 | 78,85 | 68,77 | 194,55 | 1697,23 |  | 0 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | **Каша пшенная молочная жидкая** | 200 | 7 | 7,4 | 35,2 | 232,3 | 165 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток | **Чай с сахаром** | 180 | 0,2 | 0 | 6,4 | 51 | 377 |  |
|  |  |  | хлеб | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 420 | 10,2 | 7,7 | 61,3 | 377,1 |  | 0 |
| 2 | 3 | Обед | закуска | **Салат из свеклы с солеными огурцами** | 100 | 1,44 | 6,1 | 6,68 | 87,4 | 36 |  |
|  |  |  | 1 блюдо | **Рассольник Ленинградский** | 250 | 28,24 | 27,82 | 20,74 | 444,76 | 96 |  |
|  |  |  | 2 блюдо | **Рагу из птицы** | 100/150 | 29,28 | 27,89 | 25,83 | 473,47 | 642 |  |
|  |  |  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | напиток | **Кисель плодово-ягодный из концентрата** | 180 | 0,2 | 0,1 | 11 | 45,5 | 411 |  |
|  |  |  | хлеб бел. | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |  |  |
|  |  |  | хлеб черн. | **Хлеб ржано-пшеничный** | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 80,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 610 | 64,76 | 62,71 | 97,35 | 1225,33 |  | 0 |
| 2 | 3 | **Итого за день:** | |  | 1030 | 74,96 | 70,41 | 158,65 | 1602,43 |  | 0 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | **Суп молочный с макаронными изделиями** | 200 | 3,6 | 8,3 | 8,1 | 115,6 | 53 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток | **Какао с молоком** | 200 | 4,9 | 5,5 | 26,9 | 176,7 | 270 |  |
|  |  |  | хлеб | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 2 |  |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 440 | 11,66 | 14,2 | 54,32 | 386,3 |  | 0 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | **Салат из свеклы с черносливом** | 100 | 1,5 | 5 | 12 | 106 | 33 |  |
|  |  |  | 1 блюдо | **Щи из свежей капусты с картофелем** | 250 | 29,55 | 0 | 11,55 | 424.54 | 88 |  |
|  |  |  | 2 блюдо | **Рыба припущенная/соус белый основной** | 100/30 | 14,56 | 14,3 | 4,93 | 125,26 | 227 |  |
|  |  |  | гарнир | **Пюре картофельное** | 180 | 4,35 | 6,51 | 29,4 | 194,14 | 694 |  |
|  |  |  | напиток | **Напиток из шиповника** | 180 | 0,56 | 0,23 | 12,2 | 58,7 | 256 |  |
|  |  |  | хлеб бел. | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 2 |  |
|  |  |  | хлеб черн. | **Хлеб ржано-пшеничный** | 40 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 790 | 54,82 | 26,54 | 96,48 | 612,1 |  | 0 |
| 2 | 4 | **Итого за день:** | |  | 1230 | 66,48 | 40,74 | 150,8 | 998,4 |  | 0 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | **Омлет** | 200 | 17,22 | 27,73 | 4,61 | 299,48 | 54 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток | **Чай с сахором** | 200 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 51 | 301 |  |
|  |  |  | хлеб | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 440 | 20,78 | 28,23 | 36,03 | 444,48 |  | 0 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | **Салат из зеленого горошка с луком** | 100 | 0,6 | 0 | 1,3 | 8 | 55 |  |
|  |  |  | 1 блюдо | **Суп рыбный с консервами** | 250 | 9,41 | 17,54 | 20,24 | 277,48 | 87 |  |
|  |  |  | 2 блюдо | **Котлеты из птицы/соус томатный** | 100/30 | 16,28 | 15,64 | 16,49 | 271,99 | 668 |  |
|  |  |  | гарнир | **Макароны отварные с маслом** | 180 | 7,53 | 8,31 | 45,62 | 287,55 | 203 |  |
|  |  |  | напиток | **Компот из смеси сухофруктов** | 180 | 0,4 | 0 | 17,8 | 72,9 |  |  |
|  |  |  | хлеб бел. | **Хлеб пшеничный** | 30 | 3 | 0,3 | 19,7 | 46,9 |  |  |
|  |  |  | хлеб черн. | **Хлеб ржано-пшеничный** | 30 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 68,3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 770 | 38,52 | 41,99 | 127,85 | 1033,12 |  | 0 |
| 2 | 5 | **Итого за день:** | |  | 1210 | 59,3 | 70,22 | 163,88 | 1477,6 |  | 0 |
|  |  | **Среднее значение за период:** | | | 1198 | 76,321 | 64,695 | 176 | 1547,23 |  | #ДЕЛ/0! |