

Школа

МКОУ "Сычевская основная общеобразовательная школа имени заслуженного учителя РСФСР Притчинной Г.Г."

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12 лет и старше (зима)

Утверди

л. б.

фамилия

дата



Директор

Конова Д.Г.

год

приказ № 80 от 02.10.2022

Недел я	День недел я	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо лы	Калорийно сть	№ рецептур ы	Цена
1	1	Завтра к	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,6	8,2	32,6	231,8	114	
			гор.напито к	Чай с сахаром	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 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	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	Завтра	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	7,4	35,2	232,3	165	

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	
			<i>итого</i>		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	
			<i>итого</i>		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 сахаром	200	0,4	0,1	12,1	51	301	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	2	
			фрукты								
			<i>итого</i>		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	

			<i>итого</i>		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		
						<i>итого</i>		800	60,79	49,58	132	1215,53
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 сахаром	200	0,4	0,1	12,1	51	301		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	2		
			<i>итого</i>		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			
			<i>итого</i>		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		
			<i>итого</i>		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		
			<i>итого</i>		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		
			<i>итого</i>		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		
			<i>итого</i>		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								
			<i>итого</i>			440	11,66	14,2	54,32	386,3	
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	
			<i>итого</i>		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 сахаром	200	0,4	0,1	12,1	51	301	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	2		

			<i>итого</i>		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	
			<i>итого</i>		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!