

Школа

МКОУ "Кузнецовская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

И.о. директора

Зобнина Т.В.

9 1 2024

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 «дружба» молочная с маслом сливочным	220/5	5.54	10.62	29.56	237.45	229	19
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462	11
			хлеб	Пшеничный с валетekom	60	4.62	0.66	28.56	141.6	573	4
			фрукты	Апельсин	300	1.2	1.2	29.4	132	82	75
				Сыр	20	4.64	5.86	0	71.6	75	12.4
				Масло сливочное	15	0.12	10.87	0.19	99.15	79	13
			итого		820	19.42	32.11	101.51	775.8		134.4
1	1	Обед	закуска	Салат из помидор	100	1	6.2	3.6	74	17	16
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/25	6.98	7.25	4.12	110	104	10
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	20	19.5	3.3	258	327	74
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.14	11.25	45.06	323.35	202	12
			напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459	4.3
			хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		930	43.13	45.08	93.96	939.15		120.1
1	1	Итого за день:			1750	62.55	77.19	195.47	1714.95		254.5
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	110	10.67	1.8	5.25	80.9	299	35
				Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.64	9.56	35.52	254.45	256	10
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459	4.3
			хлеб	Пшеничный с валетekom	60	4.62	0.66	28.56	141.6	573	4
			фрукты								
				Масло сливочное	15	0.12	10.87	0.19	99.15	79	13
			итого		570	22.35	22.99	79.02	616.1		66.3
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250/10	2.55	6.2	10.64	109	98	10
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	250	15.37	10.25	27.28	278.8	375	90
			гарнир								

			напиток	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	496	12
			хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
				Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88	82	25
			итого		970	24.1	18.3	104.2	687.6		140.8
1	2	Итого за день:			1540	46.45	41.29	183.22	1303.7		207.1
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	220/5	7.96	10.62	38.01	279.45	214	15.6
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	10
			хлеб	Пшеничный с валетekom	60	4.62	0.66	28.56	141.6	573	4
			фрукты	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88	82	25
				Сыр	20	4.64	5.86	0	71.6	75	12.4
				Масло сливочное	15	0.12	10.87	0.19	99.15	79	13
			итого		720	20.94	31.31	99.96	767.8		80
1	3	Обед	закуска	Огурцы свежие нарезка	100	0.7	6	1.66	64	148	16
			1 блюдо	Суп гороховый с картофелем и гречками	250/30	9.63	3.5	29.49	188.17	127	9
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	100	10.5	8.1	12.1	164	348	49
			гарнир	Пюре картофельное с маслом	180/5	4.9	10.82	10.46	159.05	377	8
			напиток	Компот из яблок	200	0.1	0.1	11.1	46	486	12
			хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		925	30.54	29.3	93.19	755.02		97.8
1	3	Итого за день:			1645	51.48	60.61	193.15	1522.82		177.8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	13.7	20.9	3.01	256	268	65
			гор.напиток	Зеленый горошек порционно	30	1.6	0.1	4.4	27	149	13.6
			хлеб	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462	11
			фрукты	Пшеничный с валетekom	60	4.62	0.66	28.56	141.6	573	4
				Груша	300	1.2	1.2	29.4	132	82	82
				Масло сливочное	15	0.12	10.87	0.19	99.15	79	13
			итого		765	24.54	36.63	79.36	749.75		188.6
1	4	Обед	закуска	Салат из капусты с кукурузой	100	1	6	3.1	70	4	17
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной и говядиной	250/10/25	6.06	15.85	13.57	196.5	100	10
			2 блюдо	Котлеты из мяса птицы припущенные	100	20	18	10.71	284.2	372	45
			гарнир	Капуста тушеная с маслом	180/5	3.64	9.72	13.74	157.25	380	9

			напиток	Компот из кураги		200	0.3	0.01	17.5	72	494	12
			хлеб бел.	Пшеничный с валетekom		30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной		30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого			895	42.39	34.24	83.4	806.55		132.8
2	1	Итого за день:				1695	58.01	60.49	194.9	1552.85		260.5
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из мяса говядины с томатным соусом		100/50	18.07	13.94	17.3	268.95	339/419	45
			гор.напиток	Каша гречневая рассыпчатая с маслом		180/5	10.14	11.25	45.06	323.35	202	12
			хлеб	Чай с лимоном		200	0.3	0.1	9.5	40	459	4.3
			фрукты	Пшеничный с валетekom		60	4.62	0.66	28.56	141.6	573	4
				Масло сливочное		15	0.12	10.87	0.19	99.15	79	13
			итого			610	33.25	36.82	100.61	873.05		78.3
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром		100	3	8.4	2	116	32	17
			1 блюдо	Суп гороховый с картофелем и гренками		250/30	9.63	3.5	29.49	188.17	127	9
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами		100	9.7	1.64	4.8	73.5	299	35
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом		180/5	6.64	9.56	35.52	254.45	256	10
			напиток	Компот из чернослива с изюмом		200	0.3	0.01	17.5	72	494	12
			хлеб бел.	Пшеничный с валетekom		30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной		30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого			925	33.98	23.89	117.69	837.92		86.8
2	2	Итого за день:				1535	67.23	60.71	218.3	1710.97		165.1
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша из крупы геркулес вязкая с маслом		220/5	9.11	13.32	34.06	292.95	212	18.2
			гор.напиток	Чай с сахаром		200	0.2	0.1	9.3	38	457	2.5
			хлеб	Пшеничный с валетekom		60	4.62	0.66	28.56	141.6	573	4
			фрукты	Яблоко		200	0.8	0.8	19.6	88	82	25
				Сыр		20	4.64	5.86	0	71.6	75	12.4
				Масло сливочное		15	0.12	10.87	0.19	99.15	79	13
			итого			720	19.49	31.61	91.71	731.3		75.1
2	3	Обед	закуска	Салат Витаминный		100	1.2	5.1	5.5	73	2	17
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной и говядиной		250/10/25	6.06	15.85	13.57	196.5	100	10
			2 блюдо	Тефтели из мяса говядины		100	10.5	8.1	12.1	164	348	49
			гарнир	Капуста тушеная с маслом		180/5	3.64	9.72	13.74	157.25	380	18

			напиток	Компот из яблок с изюмом	200	0.3	0.01	17.5	72	494	12
			хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		930	26.41	39.56	90.79	796.55		109.8
2	3		Итого за день:		1650	45.9	71.17	182.5	1527.85		184.9
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со стущенным молоком	200/10	32.52	16.25	35.55	420.7	279	90
			гор.напиток	Какао с сахаром и молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462	11
			хлеб	Пшеничный с валетekom	60	4.62	0.66	28.56	141.6	573	4
			фрукты	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88	82	25
			итого		670	41.24	20.61	97.51	744.3		130
2	4	Обед	закуска	Помидор свежий в нарезке	100	1	6.2	3.6	74	148	16
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и курой	250/25	6.95	7.15	12.27	141.2	129	10
			2 блюдо	Котлеты из мяса птицы припущенные с соусом	100/50	20.47	19.64	13.01	310.23	372/419	45
			гарнир	Пюре картофельное с маслом	180/5	4.9	10.82	10.46	159.05	377	12
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	19	80	507	8.8
			хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		970	38.03	44.59	86.72	898.28		95.6
2	4		Итого за день:		1640	79.27	65.2	184.23	1642.58		225.6
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/5	9.04	11.85	39.93	302.55	225	16
				Масло сливочное	15	0.12	10.87	0.19	99.15	79	13
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	10
			хлеб	Пшеничный с валетekom	60	4.62	0.66	28.56	141.6	573	4
			фрукты								
				Сыр	20	4.64	5.86	0	71.6	75	12.4
				Сок	200	1	0.2	20.2	86	501	25
			итого		720	22.22	31.94	102.48	788.9		80.4
2	5	Обед	закуска	Апельсин	300	1.2	1.2	29.4	132	82	67
			1 блюдо	Борщ с картофелем и сметаной	250/10	1.53	5.8	6.32	84.25	95	9
			2 блюдо	Кура тушеная в томатном соусе	100	9.5	11.07	2.21	146.4	367	58
			гарнир	Рис припущенный с маслом	180/5	4.36	10.1	35.34	250.45	386	13.6

		напиток	Компот из сухофруктов		200	0.6	0.1	20.1	84	495	7
		хлеб бел.	Пшеничный с валецеком		30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
		хлеб черн.	Ржаной		30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
		итого			1105	21.9	29.05	121.75	830.9		158.4
2	5	Итого за день:			1825	44.12	60.99	224.23	1619.8		238.8
			Среднее значение за период:		1653.5	56.148	63.716	190.53	1555.83		216