

Школа

МКОУ "Кузнецовская СОШ"

Утвердил: Должность

И.о. директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Зобнина Т.В.

Возрастная категория

12-18 лет

дата

2

9

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	220/10	5.58	14.25	29.63	270.5	229	23	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462	10	
			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	80	
				Сыр	20	4.64	5.86	0	71.6	75	12.4	
				<i>итого</i>	810	19.34	24.87	101.39	709.7		129.4	
			закуска									
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/25	6.98	7.25	4.12	110	104	19.3	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	20	19.5	3.3	258	327	81.3	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.14	11.25	45.06	323.35	202	13	
1	1	Обед	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	
			<i>итого</i>	830	42.13	38.88	90.36	865.15		121.7		
				1640	61.47	63.75	191.75	1574.85		251.1		
			Итого за день:	220/10	8	14.25	38.08	312.5	214	19.8		
			1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	220/10				
гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200				2.8	2.5	13.6	88	465	11.3	
хлеб	Пшеничный с валетekom	60				4.62	0.66	28.56	141.6	573	4	
фрукты	Груша	300				1.2	1.2	29.4	132	82	74	
<i>итого</i>	15	0.12				10.87	0.19	99.15	79	13		
	705	16.74				29.48	109.83	773.25		122.1		
Итого за день:	220/10	8				14.25	38.08	312.5	214	19.8		
1	2	Обед				закуска						
			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	17	

			Компот из яблок			0.1	11.1	46	486	11
			Пшеничный с валетekom			0.33	14.28	70.8	573	2
			Ржаной			0.45	14.1	63	574	1.8
			<i>итого</i>							
1	2		Итого за день:							
1	3	Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом			14.35	35.67	339.11	227	24
			Чай с лимоном			0.3	9.5	40	459	4.3
			Пшеничный с валетekom			0.66	28.56	141.6	573	4
			Яблоко			0.8	19.6	88	82	25
			Сыр			4.64	0	71.6	75	12.4
			<i>итого</i>							
1	3	Обед				18.2	93.33	680.31		69.7
			закуска							
			1 блюдо			2.55	10.64	109	98	10
			2 блюдо			15.37	27.28	278.8	375	90
			гарнир							
			напиток			0.2	10.7	44	491	12.5
			хлеб бел.			2.31	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.			2.4	14.1	63	574	1.8
			<i>итого</i>							
1	3		Итого за день:							
1	4	Завтрак	Омлет натуральный			13.7	3.01	256	268	70
			Зеленый горошек порционно			1.6	4.4	27	149	14
			Какао с молоком			3.3	13.8	94	462	10
			Пшеничный с валетekom			4.62	28.56	141.6	573	4
			Апельсин			1.2	29.4	132	82	80
			<i>итого</i>							
			закуска			24.42	79.17	650.6		178
1	4	Обед	Рассольник ленинградский со сметаной и говядиной			6.06	13.57	196.5	100	24
			Котлеты из мяса птицы припущенные			20	10.71	284.2	372	45

			гарнир	Капуста тушенная с маслом	180/5	3.64	9.72	13.74	157.25	380	22
			напиток	Кисель Витошка	200	0	0	23	95	504	12.3
			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
			<i>итого</i>		830	34.41	44.35	89.4	866.75		107.1
1	4		Итого за день:		1580	58.83	70.11	168.57	1517.35		285.1
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	250	15	12.5	44	350	259	30
			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								
				Масло сливочное	15	0.12	10.87	0.19	99.15	79	13
				Сок	200	1	0.2	20.2	86	501	25
			<i>итого</i>		725	23.54	26.73	106.55	764.75		82
1	5	Обед	закуска	Огурец соленый в нарезке	80	0.64	4.8	2.08	54.4	149	20
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и курой	250/25	6.95	7.15	12.27	141.2	129	19
			2 блюдо	Суфле рыбное	110	15.4	6.6	3.3	123.2	303	48
			гарнир	Пюре картофельное с маслом	180/5	4.9	10.82	10.46	159.05	377	17
			напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	2.5
			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
			<i>итого</i>		910	32.8	30.25	65.79	649.65		110.3
1	5		Итого за день:		1635	56.34	56.98	172.34	1414.4		192.3
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из крупы геркулес вязкая с маслом	220/10	9.15	16.98	34.13	326	212	22
			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
			<i>итого</i>		720	19.41	24.4	91.59	665.2		65.9
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной и говядиной	250/10/25	6.06	15.85	13.57	196.5	100	24

