

Школа

МКОУ "Краснопартизанская СОШ"

Утвердил: должность

Директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Митина Т.Н.

Возрастная категория

12-17 лет

дата

08.11.2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска	Сыр	60,00	6,62	9,48	10,06	152,00	
			1 блюдо	Суп пшенный	250,00	2,83	2,86	21,76	124,09	
			2 блюдо	Курица в соусе	200,00	34,50	41,62	5,44	534,29	
			гарнир	Макароны отварные	200,00	7,36	7,06	47,10	281,46	
			напиток	Чай	200,00	0,00	0,00	11,28	45,12	
			хлеб бел.	Хлеб	75,00	6,08	0,75	36,60	177,47	
			хлеб черн.							
			сладкое							
			<i>итого</i>		985	57,39	61,77	132,24	1314,43	
1	1	Итого за день:			985	57,39	61,77	132,24	1314,43	
1	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							

			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска	Салат из капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	
			1 блюдо	Суп рисовый	250	2,83	2,86	21,76	124,09	
			2 блюдо	Котлета	100	15,26	16,74	8,2	252,5	
			гарнир	Гороховое пюре	150	23,62	5,22	54,48	359,38	
			напиток	Кисель+вит. С	200	1,36		29,02	116,19	
			хлеб бел.	Хлеб	75	6,08	0,75	36,60	177,47	
			хлеб черн.							
			сладкое							
			соус	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15	
			<i>итого</i>		905	50,53	34,3	160,62	1155,8	
1	2	Итого за день:			905	50,53	34,3	160,62	1155,8	
1	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска	Нарезка из сол. огурцов	100	0,84	5,06	5,32	70,02	
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	18,42	20,69	19,77	337,60	
			гарнир							
			напиток	Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	

			хлеб бел.	хлеб	75	6,08	0,75	36,60	177,47		
			хлеб черн.								
			сладкое	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47		
			<i>итого</i>		925	28,2	33,56	110,19	856,99		
1	3	Итого за день:			925	28,2	33,56	110,19	856,99		
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		
1	4	Обед	закуска	Винегрет	100	3,04	11,38	10,76	157		
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,62	8,21	18,39	170,98		
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74		
			гарнир	Биточки	100	9,16	13,53	9,44	196,17		
			напиток	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92		
			хлеб бел.	хлеб	75	6,08	0,75	36,60	177,47		
			хлеб черн.								
			сладкое	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47		
			соус	Томатный соус	30	0,54	3,67	5,24	56,15		
			<i>итого</i>		1055	41,25	49,11	176,18	1310,43		
1	4	Итого за день:			1055	41,25	49,11	176,18	1310,43		
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								

			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	5	Обед	закуска	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157	
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,98	
			2 блюдо	Пельмени с маслом	210	1,93	5,86	12,59	110,82	
			гарнир							
			напиток	Чай	200			11,28	45,12	
			хлеб бел.	хлеб	75	6,08	0,75	36,60	177,47	
			хлеб черн.							
			сладкое							
			соус							
			<i>итого</i>		835	12,98	24,33	81,28	595,39	
1	5	Итого за день:			835	12,98	24,33	81,28	595,39	
2	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	100	1,4	10,08	9,22	133,28	
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11	
			2 блюдо	Тефтели с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,17	
			гарнир	Макароны отварные	200,00	7,36	7,06	47,10	281,46	
			напиток	Чай	200			11,28	45,12	

			хлеб бел.	хлеб	75	6,08	0,75	36,60	177,47	
			хлеб черн.							
			соус	Томатный соус	30	0,54	3,67	5,24	56,15	
			<i>итого</i>		955	26,44	41,75	129,69	1000,76	
2	1	Итого за день:			955	26,44	41,75	129,69	1000,76	
2	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0
2	2		Обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28
		1 блюдо		Суп картофельный с лапшой	250	2,83	2,86	21,76	124,09	
		2 блюдо		Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	
		гарнир								
		напиток		компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	
		хлеб бел.		хлеб	75	6,08	0,75	36,60	177,47	
		хлеб черн.								
		сладкое		шоколадный батончик	60	5	29	51	500	
		<i>итого</i>			895	53,07	88,02	187,52	1795,72	
2	2	Итого за день:			895	53,07	88,02	187,52	1795,72	
2	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							

			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	3	Обед	закуска	Свлат из капусты с яблоком	100	1,06	10,16	5,12	116,08	
			1 блюдо	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,81	
			2 блюдо	Котлета	100	15,26	16,74	8,2	252,5	
			гарнир	Гречка рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74	
			напиток	Кисель	200	1,36		29,02	116,19	
			хлеб бел.	хлеб	75	6,08	0,75	36,60	177,47	
			хлеб черн.							
			соус	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15	
			<i>итого</i>		955	38,28	42,45	157,79	1168,94	
2	3	Итого за день:			955	38,28	42,45	157,79	1168,94	
2	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	4	Обед	закуска	Винегрет	100	3,04	11,38	10,76	157	
			1 блюдо	Суп гречневый	250	2,83	2,86	21,76	124,09	
			2 блюдо	Рыба	150	15,42	13,47	5,61	205,35	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	214	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	

			хлеб бел.	хлеб	75	6,08	0,75	36,60	177,47		
			хлеб черн.								
			сладкое	Булочка	60	5,38	6,72	10,45	128,8		
			соус	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15		
			<i>итого</i>		1065	38,11	46,93	149,37	1176,65		
2	4	Итого за день:			1065	38,11	46,93	149,37	1176,65		
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	5	Обед	закуска	Сыр	60,00	6,62	9,48	10,06	152,00		
			1 блюдо	Рассольник с консервированным мясом	250	5,03	11,30	32,28	149,60		
			2 блюдо	Голубцы ленивые	200	6,56	6,69	4,93	106,21		
			гарнир								
			напиток	Чай	200			11,28	45,12		
			хлеб бел.	хлеб	75	6,08	0,75	36,60	177,47		
			хлеб черн.								
			сладкое								
			соус								
			<i>итого</i>			785	24,29	28,22	95,15	630,4	
2	5	Итого за день:			785	24,29	28,22	95,15	630,4		
		Среднее значение за период:			936	37,054	45,044	138	1100,55		