

Школа МБОУ СП с. Частая Дубрава
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 11-17 лет

Утвердил: должность
 фамилия
 дата
 9
 1
 2024
 Полениникова Людмила Анатольевна
 Директор



Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод, г	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена			
												Итого за день:		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны	150	16	2	71	307					
				Курица отварная	100	16	8	4	150					
				Чай	200	0	0	22	140					
				Хлеб	55	16	1	33	285					
				Бутерброд с сыром										
				Фрукты										
					505	48	11	130	882		0			
				закваска										
1	1	Обед	гор.блюдо	Суп пшеничный	200	4	4	12	114					
				Гуляш	100	15	28	3	148					
				Гречка	150	17	12	58	331					
				Чай	200	0	0	22	140					
				Хлеб бел.										
				Хлеб черн.	60	4	0	28	120					
				Печенье	30	2	3	24	132					
				РБлоко	150	1	1	17	75					
									890	43	48	164	1060	
				Итого за день:	1395	91	59	294	1942		0			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная	200	8	10	44	296					
				Кофейный напиток	200	6	3	22	140					
				Батон	30	2	0	18	120					
				РБлоко	100	1	1	17	75					
									200	8	10	44	296	
1	2	Обед	закваска	Щи	200	6	2	5	54					
				Тефтели	100	16	15	2	224					
				Макаронны	150	15	2	71	307					
				Кисель	200	1	1	38	194					
				Хлеб бел.										
				Хлеб черн.	60	4	0	28	120					
				Вафли	23	1	1	19	81					
				Апельсин	150	1	1	19	70					
					530	17	14	101	631		0			
1	2	Итого за день:			1413	61	36	283	1681		0			

			<i>итого</i>		580	21	5	123	830	0
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гречневый	200	1	4	7	67	
			2 блюдо	Плов	250	12	9	17	254	
			гарнир							
			напиток	Компот	200	0	0	14	58	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб	60	4	0	28	120	
				Печенье	30	2	3	24	132	
				Салат	50	1	1	40	70	
			<i>итого</i>		790	20	17	130	701	0
			<i>Итого за день:</i>		1370	41	22	253	1531	0
1	5		гор.блюдо	Рис	150	6	17	62	315	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Курица отварная	100	16	8	4	150	
			гор.напиток	Чай	200	0	0	22	140	
			хлеб	Бутерброд с сыром	55	16	1	33	285	
			фрукты							
			<i>итого</i>		505	38	26	121	890	0
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый	200	3	3	10	65	
			2 блюдо	Гуляш	100	15	28	3	148	
			гарнир	Гречка	150	17	12	58	331	
			напиток	Чай	200	0	0	22	140	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб	60	4	0	28	120	
				Вафли	23	1	1	19	81	
				Апельсин	150	1	1	19	70	
			<i>итого</i>		883	41	45	159	955	0
			<i>Итого за день:</i>		1388	79	71	280	1845	0
2	1		гор.блюдо	Каша молочноя рисовая	200	8	10	44	296	
2	2	Завтрак	гор.напиток	Кофейный напиток	200	6	3	22	140	
			хлеб	Батон	30	2	0	18	120	
			фрукты	Яблоко	100	1	1	17	75	
			<i>итого</i>		530	17	14	101	631	0
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ	200	6	2	5	54	
			2 блюдо	Котлета мясная	100	13	29	4	188	
			гарнир	Макароны	150	15	2	71	307	

		Напиток	Кисель	200	1	1	38	194		
		Хлеб бел.								
		Хлеб черн.	Хлеб	60	4	0	28	120		
			Салат	50	1	1	40	70		
				760	40	35	186	933		0
		<i>Итого</i>		1290	57	49	287	1564		0
2	2	<i>Итого за день:</i>								
2	3	Завтрак	гор.блюдо	200	16	2	71	307		
			Рйцо	40	5	5	1	63		
			гор.напиток	200	0	0	22	140		
			Хлеб	30	2	0	18	120		
			Фрукты	150	1	1	19	70		
				620	24	8	131	700		0
		<i>Итого</i>								
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	200	4	4	12	114		
			2 блюдо	100	22	15	3	247		
			гарнир	150	4	7	22	170		
			Напиток	200	0	0	14	58		
			Хлеб бел.							
			Хлеб черн.	60	4	0	28	120		
			Пячник	30	2	5	16	110		
			Салат	50	1	1	40	70		
				790	37	32	135	889		0
		<i>Итого</i>		1410	61	40	266	1589		0
2	3	<i>Итого за день:</i>								
2	4	Завтрак	гор.блюдо	200	8	10	44	296		
			Какао	200	6	3	22	140		
			Хлеб	30	2	0	18	120		
			Фрукты	100	1	1	17	75		
				530	17	14	101	631		0
		<i>Итого</i>								
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	200	16	15	2	124		
			2 блюдо	100	16	8	4	150		
			гарнир	150	6	17	32	315		
			напиток	200	6	3	22	140		
			Хлеб бел.							
			Хлеб черн.	60	4	0	28	120		
			Салат	100	1	1	50	80		
			Апельсин	150	1	1	19	70		
				960	50	45	157	999		0
			<i>Итого</i>	1490	67	59	258	1630		0
2	4	<i>Итого за день:</i>								

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны	200	16	2	2	71	307		
				Омлет	150	3	3	12	263			
			гор.напиток	Чай	200	0	0	22	140			
			хлеб	Батон	30	2	0	18	120			
			фрукты									
						Итого	580	21	5	123	830	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп гречневый	200	1	4	7	67			
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	100	15	28	3	184			
			гарнир	Картофельное пюре	150	4	7	22	170			
			напиток	Чай	200	0	0	22	140			
			хлеб бел.									
			хлеб бел.	Хлеб	60	4	0	28	120			
			хлеб черн.	Печенье	30	2	3	24	132			
						Итого	740	26	42	106	813	
2	5	Итого за день:			1320	47	47	229	1643			
					1380,6	62,3	45,4	269,9	1654,8		#ДЕЛ/0!	
			Среднее значение за период:									