

Школа МОУ Песоченская СОШ

Утвердил: должность директор

фамилия Троеглазова

дата 3 (день) 9 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12-18 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,9	8,4	36,2	245,8	184	
				ЙОГУРТ	90	1,8	1,4	2,7	43,2		
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,7	45,7	430	
			хлеб	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,6	5,6	13,4	134,3		
			фрукты	ФРУКТ	150	0,6	0,6	14,7	70,5		
			итого		670	18	16	78,7	539,5		79
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий порц.	60	0,5	0,1	1,4	7,6		
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем, мясом сметаной	250	4,7	8,3	12	136,9	57	
			2 блюдо	Котлета мясная	90	10,7	23,5	13,28	296,2	272	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6	35,8	224,9	323	
			напиток	Напиток из кураги	180	0,2	0	18	71	440	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		810	29,9	38,6	115,08	902,9		0
1	1	**Итого за день:**			1480	47,9	54,6	193,78	1442,4		79
1	2	Завтрак	гор.блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,4	34	3,47	377	214	
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,4	0,2	23,1	96,6	432	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИР.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			фрукты	ФРУКТ	120	1	0,2	8,3	41,3		
				КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,8	1	23,2	106,2		
			итого		550	22,9	35,7	71,47	685,4		79
1	2	Обед	закуска	Помидор свежий	60	6	0,1	2	12,3		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	260	8	7,3	17,5	162	90	
			2 блюдо	Котлеты рубленные из птицы	85	2,7	5,7	12,4	243,6	314	
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,4	5,1	14	114	131	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	187	0,2	0	12	47,5	431	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		822	25,9	18,9	92,5	745,7		0
1	2	**Итого за день:**			1372	48,8	54,6	163,97	1431,1		79
1	3	Завтрак	гор.блюдо	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	24,9	21,6	43	456	234	
				МОЛОКО СГУЩ ПОРЦ.	20	1,4	1,7	11,1	65,8		
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	11,8	45,8	430	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИР.	40	3	0,4	17,8	85,7		
			фрукты	ФРУКТ	120	0,48	0,48	11,76	47		
			итого		560	29,98	24,18	95,46	700,3		79
1	3	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,4	7,6		
			1 блюдо	Суп летний овощной	250	5,5	7,1	11,6	129,1	103	
			2 блюдо	Рыба запеченая под молочным соусом	100	13,6	13,9	7,7	202,6	251	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,3	19,3	133,3	335	
			напиток	Напиток из сока	180	0,2	0	16,8	68,9	442	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		820	28,5	27,1	91,4	707,8		0
1	3	**Итого за день:**			1380	58,48	51,28	186,86	1408,1		79
1	4	Завтрак	гор.блюдо	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,4	12,2	37	271	14	
				ЙОГУРТ	90	1,8	1,4	2,7	43,2		
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,2	20,6	122,6	433	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИР.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			фрукты	ФРУКТ	150	0,6	0,6	14,7	70,5		
				СЫР. ПОРЦ.	15	3,9	3,9	0	52,5		
			итого		665	17,4	21,6	88,4	624,1		79
1	4	Обед	закуска	Помидор свежий	60	6	0,1	2	12,3		
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	270	4,7	8,6	15,7	153,5	91	
			2 блюдо	Гуляш	100	12,4	14,9	2,7	186,1	259	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,6	32,8	188,9	331	
			напиток	Чай с сахаром	180	0,2	0	11,8	45,8	430	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		840	34,2	28,9	99,6	752,9		0
1	4	**Итого за день:**			1505	51,6	50,5	188	1377		79
1	5	Завтрак	гор.блюдо	БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	180	7,8	7,8	6	331	447/2	

			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	0,2	0	12	47,5	431	
			хлеб	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,7	4,1	8,9	95,3		
			фрукты	ФРУКТ	150	1,3	0,3	11,1	58,1		
			итого		552	15	12,2	38	531,9		79
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,4	7,6		
			1 блюдо	Суп из овощей с курицей	250	1,9	5	9,9	118	95	
			2 блюдо	Шницель рыбный	85	13,4	10,7	7,3	171,7	242	
			гарнир	Рагу овощное	150	3	8	17,2	149,3	349	
			напиток	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	22,8	95	372	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		805	24,6	24,7	93,2	707,9		0
1	5	**Итого за день:**			1357	39,6	36,9	131,2	1239,8		79
2	1	Завтрак	гор.блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	27,4	18,1	23,6	356,3	224	
				СГУЩ. МОЛОКО ПОРЦ.	20	1,4	1,7	11,1	65,6		
			гор.напиток	НАПИТОК ИЗ СОК	180	0,2	0	16,8	68,9	442	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИР.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			фрукты	ФРУКТ	170	0,8	0,8	16,8	80		
			итого		550	32,1	20,9	81,7	635,1		79
2	1	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,2	4,6	5,4	65,9	56	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	4,6	8,4	8,8	124,1	84	
			2 блюдо	Ёжики мясные	200	16,5	31,6	20,4	416,2	289	
			гарнир								
			напиток	Напиток из кураги	180	0,2	0	18	71	440	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		770	28,1	45,3	87,2	843,5		0
2	1	**Итого за день:**			1320	60,2	66,2	168,9	1478,6		79
2	2	Завтрак	гор.блюдо	БЕФСТРОГАНОВ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	230	6,5	7,8	37,5	356	305/204	
			гор.напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,8	3,1	14,5	92,1	395	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИР.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			фрукты	ФРУКТ	120	0,5	0,5	11,8	56,4		
				СЫР. ПОРЦ.	15	3,9	3,9	0	52,5		
			итого		575	16	15,6	77,2	621,3		79
2	2	Обед	закуска	Помидор свежий	60	6	0,1	2	12,3		
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	270	4,7	8,6	15,7	153,5	91	
			2 блюдо	Рыба припущенная в молоке	100	15,6	8	2,9	139,7	246	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,3	19,3	133,3	335	
			напиток	Сок	180	0,9	0,18	18,2	82,8	442	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		840	35,9	22,88	92,7	687,9		
2	2	**Итого за день:**			1415	51,9	38,48	169,9	1309,2		79
2	3	Завтрак	гор.блюдо	ОЛАДЬИ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	160	7,6	13,5	49	382,3		
				ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4,3	0,3	56,5		
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,7	45,7	430	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИР.	30	2,6	0,3	13,4	13,4		
			фрукты	ФРУКТ	100	0,8	0,4	8,1	47		
			итого		510	15,9	18,5	82,5	544,9		79
2	3	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,4	7,6		
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,7	2,7	14,5	105,7	107	
			2 блюдо	Кура отварная	90	40,9	32,7	0,4	509	19	
			гарнир	Рагу овощное	150	3	10,4	16,6	168,4	215	
			напиток	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	22,8	95	372	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		810	56,9	46,8	90,3	1052		0
2	3	**Итого за день:**			1320	72,8	65,3	172,8	1596,9		79
2	4	Завтрак	гор.блюдо	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	3	7,8	39,8	252,7	190	
				СЫР.ПОРЦ	20	5,2	5,2	0	52,5		
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,2	20,6	122,6	433	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИР.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			фрукты	ФРУКТ	150	0,6	0,6	14,7	70,5		
			итого		580	14,5	17,1	88,5	562,6		79
2	4	Обед	закуска	Помидор свежий	70	7	0,11	2,33	14,3		
			1 блюдо	Борщ с капустой картофелем мясои и сметаной	270	2,8	2,8	9,8	87	110	
			2 блюдо	Плов из птицы	200	20,4	24	33,5	444,2	311	

			гарнир									
			напиток	Чай с сахаром	180	0,2	0	11,8	45,8	430	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		800	36	27,61	92,03	757,6		0
2	4	**Итого за день:**			1380	50,5	44,71	180,53	1320,2		79
2	5	Завтрак	гор.блюдо	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	200	16,5	31,6	20,4	416,3	289	
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,2	23,1	96,6	372	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИР.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			фрукты	ФРУКТ	150	0,9	0,2	7,7	40,7		
			итого		560	20,1	32,3	64,6	617,9		79
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,4	7,6		
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	4,3	9,3	18,4	171,4	100	
			2 блюдо	Филе сельди (порц.)	90	14,9	14,5	0	181,4		
			гарнир	Картофель тушеный с мясом	150	10,6	14,7	15,4	227,6	57	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	187	0,2	0	12	47,5	431	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		817	36,1	39,3	81,8	801,8		0
2	5	**Итого за день:**			1377	56,2	71,6	146,4	1419,7		79
		Среднее значение за период:			1390,6	53,798	53,417	170,23	1402,3		79