

Школ

ЧОУ "Школа-сад на ул.Вольная"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Ф.И.О. Сергеева Е.Ю.

Возра

12-18 лет

дата

27

07

2024

день

месяц

год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,10	2,50	14,00	ТК №13	18,69
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ	326	5,29	5,70	11,68	119,48	138	13,89
		Обед		ЁЖИКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	21,68	30,31	20,87	443,61	229	105,11
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	200	0,18	0,08	7,46	34,78	ТК №8	5,92
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
1	1	Итого за день:			906	33,59	37,7	78,91	793,94		146,19
1	2	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,20	3,82	24,10		21,16
		Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	310	2,43	6,98	10,92	117,64	84	8,77
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,35	3,87	27,72	163,25	309	3,27
		Обед		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,42	17,48	4,37	236,78	246	81,65
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0,00	9,68	38,70	375	9,48
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
1	2	Итого за день:			910	28,94	30,04	92,91	762,54		126,91
1	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	100	0,96	5,14	3,12	63,72	19	19,11
		Обед		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	300	2,32	4,86	14,48	111,69	35	6,70
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0	0,00	0,00	0,00	181	5,43
		Обед		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	19,73	28,26	19,12	409,82	314	46,78
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	200	0,33	0,14	11,46	54,64	ТК №8	10,45
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
1	3	Итого за день:			980	28,98	39,91	84,58	821,94		91,05
1	4	Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,53	5,08	19,31	130,03	45	7,44
		Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	300	8,76	11,70	14,07	197,01	111	15,38
		Обед	2-е блюдо	РЫБА ЖАРЕНАЯ	120	21,82	19,74	4,56	282,92	230	105,05
		Обед		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220	4,35	7,58	34,77	225,20	123	8,13
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0,00	9,68	38,70	375	9,48
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
1	4	Итого за день:			1020	42,1	45,61	118,79	1055,93		148,06
1	5	Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,10	2,49	13,94		19,83
		Обед	1-е блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ С ЧЕСНОЧНЫМИ ГРЕНКАМИ	320	9,36	6,38	38,53	249,65	99	6,85
		Обед		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	0	0,00	0,00	0,00	258	118,79

		Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	3,85
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
1	5	Итого за день:			942	15,96	8	92,34	507,22		151,9
2	1	Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,10	2,50	14,00	TK №13	18,69
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	11,76	11,23	21,08	232,78	104	53,24
		Обед		МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	0	0,00	0,00	0,00	210	28,45
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	200	0,33	0,14	11,46	54,64	TK №8	10,45
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
2	1	Итого за день:			930	18,53	12,98	71,44	483,49		113,41
2	2	Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,53	5,08	19,31	130,03	45	7,44
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300	2,45	7,95	15,01	142,53	82	7,87
		Обед		КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	14,69	31,11	10,73	381,84	271	61,76
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,98	28,44	193,98	335	8,41
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0,00	9,68	38,70	375	9,48
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
2	2	Итого за день:			980	28,52	52,63	119,57	1069,15		97,54
2	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	100	0,96	5,14	3,12	63,72	19	19,11
		Обед		СУП "СНЕЖОК" С КУРОЙ	300	16,92	16,93	30,72	343,67	29	33,50
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,54	9,66	15,90	205,19	239	4,09
		Обед		РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,35	46,58	270,26	325	6,75
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	200	0,18	0,08	8,04	37,10	TK №8	5,97
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
2	3	Итого за день:			960	41,68	40,67	140,76	1102,01		72
2	4	Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,10	2,50	14,00		18,69
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	300	2,9	8,21	20,03	166,59	96	8,02
		Обед		БРИЗОЛЬ	120	24,41	31,03	7,28	405,55		61,49
		Обед	Гарнир	РАГУ ОВОЩНОЕ	220	3,62	12,25	21,41	211,86	344	12,27
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0,00	9,68	38,70	375	9,48
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38
2	4	Итого за день:			1020	37,37	53,1	97,3	1018,77		112,53
2	5	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,11	0,20	3,82	24,12		21,16
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	320	8,33	3,64	21,24	151,65	77	5,63
		Обед	Гарнир	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	250	19,49	52,43	49,51	748,73	266	59,22
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0	0,00	0,00	0,00	430	2,79
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	1,16	19,44	100,49		1,20
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		1,38

2	5	Итого за день:		965	34,57	57,78	110,97	1106,57		91,38
			Среднее значение за период:	961	31,02	37,84	100,76	872,16		115,10