

МБОУ "СОШ № 1 "

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12 лет и старше

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Каландарова Е.А.

дата

2

2024

день

месяц

200

Недел я	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	8,5	15,1	59,7	318,8	м181	16,99
			булочное	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,8	8,3	14,9	143,5	м3	13,79
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	16,0	100,6	м379	11,94
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	25,2	117,7	ПР	3,21
			фрукты								
			напиток	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	156,0	ПР	26,75
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0	ПР	2,19
			итого		780	27,7	31,9	152,6	905,6		74,87
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные свежий огурец	100	0,8	0,1	1,9	10,0	м71	15,40
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89,8	м88	14,64
			2 блюдо	Шницель мясной рубленный с маслом сливочным	100	15,0	22,0	13,0	312,0	м268	58,48
			гарнир	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,8	5,1	29,3	182,9	м303	6,56
			напиток	Кисель из сока плодового натурального	200	0,3	0,0	39,4	160,0	м358	4,61
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35,1	163,7	ПР	4,49
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,2	0,2	19,6	91,2	ПР	3,32
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	м338	7,00
			итого		1040	30,1	33,2	156,6	1056,5		114,5
1	1	Итого за день:			1820	57,8	65,1	309,1	1962,2		189,37
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш/макаронные изделия отварные	300	17,9	20,5	38,0	408,4	м246/м309	71,69
			закуска	Овощи натуральные свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	22,0	м71	12,10
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,5	40,0	м376	1,78
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	94,1	ПР	2,57
			фрукты								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0	ПР	2,49

			итого		670	24,0	21,4	86,2	633,5		90,63
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие помидоры	100	1,1	0,2	3,8	22,0	м71	12,10
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	9,9	11,5	34,4	179,9	м102	12,50
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	7,0	7,1	15,3	153,1	м232	65,87
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	23,2	164,7	м312	23,00
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,3	17,2	72,8	м388	8,60
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,5	0,7	40,1	187,1	ПР	5,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2,5	0,2	22,1	102,6	ПР	3,74
			сладкое	Печенье	20	1,7	2,3	13,9	82,9	ПР	2,60
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м338	7,00
			итого		1095	32,1	28,4	179,8	1012,1		140,55
1	2	Итого за день:			1765	56,1	49,9	266,0	1645,6		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	16,9	10,5	35,7	305,3	м291	68,27
			закуска	Икра свекольная	100	2,4	0,1	22,9	185,3	ПР	12,77
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,9	41,6	м377	2,93
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	94,1	ПР	2,57
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м338	7,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0	ПР	2,49
			итого		670	24,7	11,7	113,2	742,3		96,03
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник по-ленинградски с перловой	250	2,0	5,1	12,0	107,3	м96	15,02
			2 блюдо	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	26,3	19,9	50,4	485,7	м223	67,61
			гарнир								
			напиток	Кисель из сока плодового натурального	200	0,1	0,1	22,5	114,4	м358	4,61
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,5	0,7	40,1	187,1	ПР	5,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,2	0,2	19,6	91,2	ПР	3,32
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м338	7,00
			итого		850	36,5	26,4	154,4	1032,7		102,70
1	3	Итого за день:			1520	61,1	38,1	267,6	1775,0		221,22
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Шницель натуральный рубленый (из говядины) /картофель отварной	300	18,8	38,1	20,5	502,2	л450/м310	81,88

			закуска	Горошек зеленый консервированный	100	3,0	0,5	7,3	58,0	ПР	32,13
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	м378	5,51
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6	ПР	1,93
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м 338	7,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,2	0,2	19,6	91,2	ПР	3,32
			сладкое	Печенье	20	1,7	2,3	13,9	82,9	ПР	2,60
			итого		790	29,7	43,1	102,1	932,9		134,37
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие помидоры	100	1,1	0,2	3,8	22,0	м71	12,10
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	м110	11,90
			2 блюдо	Мясо духовое	200	18,8	21,0	17,7	270,5	м258	67,52
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,5	0,7	40,1	187,1	ПР	5,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0	ПР	2,49
			напиток	Сок фруктовый	200	0,8	0,3	24,8	104,0	ПР	32,00
			итого		860	29,7	27,4	112,2	756,4		131,15
1	4	Итого за день:			1650	59,3	70,5	214,3	1689,2		265,52
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Бефстроганов (из говядины) /каша вязкая (гречневая)	280	20,6	29,1	29,7	464,0	л423/м302	67,42
			закуска	Икра кабачковая	100	2,7	7,2	14,5	133,8	ПР	21,39
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6	ПР	1,93
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м338	7,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,2	0,2	19,6	91,2	ПР	3,32
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	32,0	132,8	м349	3,36
			сладкое	Печенье	20	1,7	2,3	13,9	82,9	ПР	2,60
			итого		770	30,3	39,7	134,6	1022,3		107,02
1	5	Обед	закуска	Овощи натуральные свежий огурец	100	0,8	0,1	1,9	10,0	м71	15,40
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	15,7	109,0	м112	10,12
			2 блюдо	Птица отварная	100	21,3	23,5	0,4	298,0	м288	67,05
			гарнир	Картофель и овощи тушенные в соусе	180	3,9	15,1	27,2	259,2	м142	24,07
			напиток	Кисель из сока плодового натурального	200	0,1	0,1	22,5	114,4	м358	4,61

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,5	0,7	40,1	187,1	ПР	5,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0	ПР	2,49
			итого		940	35,9	42,5	122,6	1046,7		128,88
1	5	Итого за день:			1710	66,2	82,2	257,2	2069,0		235,9
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром и маслом	180	21,5	29,4	3,1	347,5	м211	61,74
			закуска	Овощи натуральные свежие помидоры	100	1,1	0,2	3,8	22,0	м71	12,10
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	16,0	100,6	м379	11,94
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6	ПР	1,93
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м338	7,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,2	0,2	19,6	91,2	ПР	3,32
			итого		650	30,4	33,2	67,3	678,9		98,03
2	1	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие помидоры	100	1,1	0,2	3,8	22,0	м71	12,10
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	м110	11,90
			2 блюдо	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,1	32,5	396,0	м244	67,42
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	0,8	0,3	24,8	104,0	ПР	32,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,5	0,7	40,1	187,1	ПР	5,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0	ПР	2,49
			сладкое	Печенье	20	1,7	2,3	13,9	82,9	ПР	2,60
			итого		880	33,0	27,8	140,9	964,8		133,65
2	1	Итого за день:			1530	63,4	60,9	208,2	1643,6		231,68
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	180	18,5	21,6	18,9	337,1	м259	74,56
			закуска	Овощи натуральные свежий огурец	100	0,8	0,1	1,9	10,0	м71	15,40
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	м378	5,51
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6	ПР	1,93
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м338	7,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,2	0,2	19,6	91,2	ПР	3,32
			итого		650	25,5	23,9	81,2	636,9		107,72
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие помидоры	100	1,1	0,2	3,8	22,0	м71	12,10

			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	4,4	5,3	16,5	148,3	л135	12,50
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,8	4,9	3,8	105,0	м229	61,24
			гарнир	Рис отварной	180	7,0	1,0	74,0	333,0	м304	14,70
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	32,0	132,8	м349	3,36
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,5	0,7	40,1	187,1	ПР	5,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0	ПР	2,49
			итого		940	27,3	12,6	137,8	997,2		111,53
2	2	Итого за день:			1590	52,8	36,5	219,0	1634,0		219,25
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	29,2	22,1	56,0	540,0	м223	80,40
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15,2	68,0	м377	2,93
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	94,1	ПР	2,57
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м338	7,00
			сладкое	Печенье	20	1,7	2,3	13,9	82,9	ПР	2,60
			итого		560	31,7	25,2	115,0	735,6		95,50
2	3	Обед	закуска	Икра свекольная	100	2,4	0,1	22,9	185,3	ПР	12,77
			1 блюдо	Россольник домашний	250	2,1	5,1	12,7	114,5	м95	17,42
			2 блюдо	Рагу из птицы	180	15,7	19,1	27,9	345,6	м289	53,53
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	0,8	0,3	24,8	104,0	ПР	32,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,5	0,7	40,1	187,1	ПР	5,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,2	0,2	19,6	91,2	ПР	3,32
			итого		850	28,6	25,4	147,9	1027,7		124,18
2	3	Итого за день:			1410	60,3	50,6	263,0	1763,3		219,68
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе/картофельное пюре	300	10,9	12,9	39,8	324,1	м232/м312	88,87
			закуска	Овощи натуральные свежие помидоры	100	1,1	0,2	3,8	22,0	м71	12,10
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	16,0	100,6	м379	11,94
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6	ПР	1,93

			фрукты							
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,2	0,2	19,6	91,2	ПР 3,32
			напиток							
			итого		670	19,4	16,3	94,3	608,5	118,16
2	4	Обед	закуска	Зеленый горошек консервированный	100	3,0	0,5	7,3	58,0	ПР 32,13
			1 блюдо	Борщ	250	1,6	4,9	8,6	91,3	л109 14,26
			2 блюдо	Печень, тушенная в соусе	120	12,7	8,8	3,8	165,0	м261 49,96
			гарнир	Каша вязкая (гречневая)	180	5,4	6,0	24,6	174,6	м304 10,05
			напиток	Кисель из сока плодового натурального	200	0,1	0,1	22,5	114,4	м358 4,61
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,5	0,7	40,1	187,1	ПР 5,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0	ПР 2,49
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м338 7,00
			итого		1060	30,3	21,7	131,5	906,4	125,64
2	4	Итого за день:			1730	49,7	38,0	225,7	1514,8	243,8
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом/капуста тушенная	300	10,8	14,1	26,3	272,4	м278/м321 77,45
			закуска	Икра кабачковая	100	2,7	7,2	14,5	133,8	ПР 22,24
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,5	40,0	м376 1,78
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6	ПР 1,93
			фрукты							
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,2	0,2	19,6	91,2	ПР 3,32
			сладкое	Печенье	20	1,7	2,3	13,9	82,9	ПР 2,60
			напиток	Молоко в упаковке тетрапак	200	10,0	6,0	9,4	106,0	ПР 25,50
			итого		890	29,9	30,1	108,3	796,9	134,82
2	5	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие помидоры	100	1,1	0,2	3,8	22,0	м71 12,10
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (перловой)	250	2,0	2,7	12,1	85,8	м101 9,25
			2 блюдо	Шницель рыбный натуральный	100	14,0	15,4	8,3	227,3	м235 72,64
			гарнир	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,7	243,4	м143 20,64
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,3	17,2	72,8	м388 8,60
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,5	0,7	40,1	187,1	ПР 5,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0	ПР 2,49
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м338 7,00

			<i>итого</i>		1040	28,0	38,8	120,9	954,4	137,86
2	5	Итого за день:		1930	57,9	68,9	229,1	1751,2		272,68
		Среднее значение за период:		1666	58,5	56,1	245,9	1744,8		233,23