

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

Льготники 5-11 кл

Утвердил: должность Директор МБОУ 2ШКОЛА №29

фамилия НЕЦВОЛОДА Я.Б.

дата 10 ноября 2023
день месяц год

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>							
1	1	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	71
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	5,82	8,53	6,35	127,34	98
			2 блюдо	Плов	150	12	16	25,7	327,6	265
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном						
			хлеб бел.		200	0,13	0,02	15,2	62	377
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4,45	0,89	39,04	181,85	
			Фрукты	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
			<i>итого</i>							
1	1	Итого за день:			840	23,48	26,1	102,01	775,29	
1	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>							
1	2	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	71
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	1,1	4,1	7,8	71,7	102
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
			гарнир	Пюре картофельное	150	4,34	12,82	25,18	241	128
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4,45	0,89	39,04	181,85	
				Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
			<i>итого</i>							
1	2	Итого за день:			890	21,38	23,51	123,55	808,85	
1	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>							
1	3	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	71
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	10,03	11,55	171,04	82
			2 блюдо	Запеканка творожная	190	2,8	7,2	30	200,4	223
			гарнир	Омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240	210
			напиток	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	385
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4,45	0,89	39,04	181,85	
				Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
			<i>итого</i>							
1	3	Итого за день:			1020	34,75	47,48	107,85	974,59	
1	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>							
1	4	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	71
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34	96
			2 блюдо	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260
			гарнир	Каша (гречневая, ячневая, пшенная и пр)	150	8,85	5,15	37,85	212,15	182
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114,6	342
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4,45	0,89	39,04	181,85	
			<i>итого</i>							

				Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
				<i>итого</i>	940	35,45	32,55	135,11	964,44	
1	4	Итого за день:			940	35,45	32,55	135,11	964,44	
1	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0
1	5	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	71
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	5,82	8,53	6,35	127,34	98
			2 блюдо	Котлета,биточки,шницель	82,5	12,38	18,15	10,74	258	268
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	321
			напиток	Кефир	200	5,8	5	8	106	386
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4,45	0,89	39,04	181,85	
				Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
				<i>итого</i>	922,5	32,63	38,09	93,99	862,39	
1	5		Итого за день:			922,5	32,63	38,09	93,99	862,39
2	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0
2	1	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	71
			1 блюдо	Суп картоф. с макаронами	250	7,66	8,58	17,14	176,42	82
			2 блюдо	Рагу из курицы	150	2	3,6	13,8	95,4	289
			гарнир							
			напиток	Кисель из фруктов	200	0,39	0,1	30,15	140,8	356
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4,45	0,89	39,04	181,85	
				Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
			<i>итого</i>	840	15,58	13,83	115,85	670,97		
2	1	Итого за день:			840	15,58	13,83	115,85	670,97	
2	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0
2	2	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	71
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	1,1	4,1	7,8	71,7	102
			2 блюдо	Котлеты,биточки рыбные	80	9,73	3,69	11,96	175,48	234
			гарнир	Пюре картофельное	150	4,34	12,82	25,18	241	128
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114,6	342
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4,45	0,89	39,04	181,85	
				Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
				<i>итого</i>	870	20,86	22,32	127,5	861,13	
2	2		Итого за день:			870	20,86	22,32	127,5	861,13
2	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0
2	3	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	71
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	10,03	11,55	171,04	82
			2 блюдо	Запеканка творожная	190	2,8	7,2	30	200,4	223
			гарнир	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
			напиток	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	385
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4,45	0,89	39,04	181,85	
				Фрукты свежие	50	0,3	0,3	7,35	35,3	338
				Сыр твердый	20	5,2	5,32	0	68,68	15
			<i>итого</i>	890	30,33	33,3	98,56	831,07		

2	3	Итого за день:			890	30,33	33,3	98,56	831,07	
2	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	4	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	71
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34	96
			2 блюдо	Печень жареная	50	18,4	17,9	15,7	308	231
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,6	3,7	35,9	199,7	203
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4,45	0,89	39,04	181,85	
				Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
			<i>итого</i>		890	36,55	32,14	150,18	1057,19	
2	4	Итого за день:			890	36,55	32,14	150,18	1057,19	
2	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	5	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	71
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	5,82	8,53	6,35	127,34	98
			2 блюдо	Котлета,биточки,шницель	82,5	12,38	18,15	10,74	258	268
			гарнир	Каша (гречневая,ячневая,пшеничная и пр)	150	8,85	5,15	37,85	212,15	182
			напиток	Кефир	200	5,8	5	8	106	386
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4,45	0,89	39,04	181,85	
				Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
			<i>итого</i>		922,5	38,38	38,38	117,7	961,84	
2	5	Итого за день:			922,5	38,38	38,38	117,7	961,84	
				Среднее значение за период:	902,5	28,939	30,77	117,23	876,776	