

Школа МБОУ Колодинская ОШ

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-16 лет

фамилия

А. А. Богоявленская

дата

1 11 2024
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая с маслом (200/5)	205	6	4	22	148		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	4	26	148		
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром (15/5/15)	35	2	12	11	157		
			фрукты								
			сладкое	Зефир	80	1	0	64	260		
			итого		520	13	20	123	713		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	220	3	4	6	170		
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	180	15	19	28	362		
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Ржаной	45	3	1	15	78		
			фрукты	Мандарины	100	1	0	8	38		
			итого		745	22	24	72	705		0
1	1	Итого за день:			1265	35	44	195	1418		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник	200	12	8	55	338		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0	0	31	57		
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром (15/5/10)	30	1	10	9	135		
			фрукты	Яблоко	170	0,5	0,5	14	66		
			итого		608	13,5	18,5	109	596		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	6	6	30	130		
			2 блюдо	Рыба припущенная	90	19	1	0	84		
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	5	12	160		
			напиток	Напиток из кураги и изюма	200	0	0	33	130		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Ржаной	30	2	0	10	52		
			сладкое	Печенье	36	3	4	27	150		
			итого		706	33	16	112	706		0
1	2	Итого за день:			1314	46,5	34,5	221	1302		0

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом (200/5)	205	5	3	28	252		
			гор.напиток	Кисель	200	0	0	31	119		
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром (15/5/15)	35	5	9	8	129		
			фрукты	Мандарины	110	0,9	0,2	8	42		
			сладкое								
			итого		550	10,9	12,2	75	542		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	200	5	5	12	144		
			2 блюдо	Гуляш	90	11	11	4	156		
			гарнир	Макароны отварные	150	6	1	38	180		
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Ржаной	30	2	0	10	52		
			сладкое	Зефир	40	0	0	32	130		
			итого		710	24	17	111	719		0
1	3	Итого за день:			1260	34,9	29,2	186	1261		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенкой (105/19)	150	26	18	32	393		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	1	0	10	42		
			хлеб	Бутерброд с маслом (15/10)	25	1	9	8	112		
			фрукты	Апельсин	160	1	0	13	69		
			сладкое								
			итого		543	29	27	63	616		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты и картофеля	200	6	8	8	124		
			2 блюдо	Птица тушеная с овощами с соусом красным основным (50/90)	140	21	15	6	249		
			гарнир	Овощи	160	4	9	34	228		
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Ржаной	30	2	0	10	52		
			итого		730	33	32	73	710		0
1	4	Итого за день:			1273	62	59	136	1326		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом (200/5)	205	11	10	47	312		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3	3	22	122		
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром (15/5/15)	35	5	9	8	129		
			фрукты	Яблоко	140	0,5	0,5	14	66		

			сладкое	
			итого	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Плов
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Ржаной
			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная с маслом (200/5)
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром (15/5/15)
			фрукты	
			сладкое	Зефир, печенье (70,12)
			итого	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями
			2 блюдо	Голубцы любительские с соусом сметанным с томатом (100/80)
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	Ржаной
			сладкое	
			фрукты	Апельсин
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Вермишель отварная в молоке
			гор.напиток	Кисель
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром (15/5/15)
			фрукты	Груша
			сладкое	
			итого	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами

580	19,5	22,5	91	629		0
205	5	5	23	150		
250	20	17	56	448		
200	0	0	15	57		
45	3	1	15	78		
700	28	23	109	733		0
1280	47,5	45,5	200	1362		0
205	10	9	45	292		
200	4	4	26	147		
35	2	12	11	157		
82	2	2	69	278		
522	18	27	151	874		0
200	10	11	17	188		
180	11	31	13	373		
200	0	0	15	57		
15	1	1	6	31		
130	1	0	11	56		
725	23	43	62	705		0
1247	41	70	213	1579		0
210	8	7	4	201		
200	0	0	27	106		
35	5	9	8	129		
105	0,4	0,4	11	49		
550	13,4	16,4	50	485		0
250	7	7	19	163		

			2 блюдо	Тефтели с соусом томатным (70/50)	120	12	16	30	301		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	5	41	235		
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Ржаной	15	1	1	6	31		
			итого		735	28	29	111	787		0
2	2	Итого за день:			1285	41,4	45,4	161	1272		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная с маслом (200/5)	205	9	10	47	304		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	1	0	10	42		
			хлеб	Бутерброд с маслом (15/6)	21	2	3	8	70		
			фрукты	Банан	200	3	1	42	192		
			итого		634	15	14	107	608		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник	200	7	6	15	140		
			2 блюдо	Зразы рубленые	90	13	21	15	302		
			гарнир	Капуста тушеная	155	4	4	18	117		
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Ржаной	30	2	0	10	52		
			сладкое	Печенье	25	2	2	19	104		
			итого		700	28	33	92	772		0
2	3	Итого за день:			1334	43	47	199	1380		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	16	23	3	283		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3	3	23	122		
			хлеб	Бутерброд с маслом (15/10)	25	1	9	8	112		
			фрукты	Апельсин	150	1	0	12	65		
			сладкое								
			итого		525	21	35	46	582		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп куриный с макаронными изделиями	250	12	14	17	235		
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	180	12	12	25	250		
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Ржаной	30	2	1	12	60		
			сладкое	Зефир	40	0	0	32	130		
			итого		700	26	27	101	732		0

2	4	Итого за день:			1225	47	62	147	1314		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом (200/5)	205	10	48	0	320		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0	0	31	57		
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром (15/5/15)	35	2	12	11	157		
			фрукты	Мандарины	135	1	0	10	51		
			сладкое								
			итого		583	13	60	52	585		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей	250	8	8	13	150		
			2 блюдо	Котлета	90	16	21	16	315		
			гарнир	Рис отварной рассыпчатый	150	4	4	36	200		
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Ржаной	15	1	1	6	31		
			итого		705	29	34	86	753		0
2	5	Итого за день:			1288	42	94	136	1338		0
		Среднее значение за период:			1277,1	44,03	53,06	179,6	1355,2		#ДЕЛ/0!