

Школа

Михайловская СОШ №3

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

11-18 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор

Сергеева И.А.

день

месяц

2023

2024

08

08



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	молочная каша с слив .маслом	250	7,79	5,64	22,82	170	173	12
			гор.блюдо	творожок	115	3,45	4,44	4,5	263	пр	15,22
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,25	0,03	10,23	89	376	9
			хлеб	пшеничный	40	3,16	0,04	19,32	94	пр	5
			фрукты	яблоко	100	10,9	9	13,73	289	338	15
			овощи	кондитерское изделия	20	12	18	45	260	пр	10
			<i>итого</i>		725	37,55	37,15	115,6	1165		66,22
1	1	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	100	0,48	0,06	5	208	24	8
			1 блюдо	суп фасолевый	250	6,25	4,07	17,4	156	102	12
			2 блюдо	куры отварные	110	12,6	18	19,2	548	288	10
			гарнир	отварной рис с слив маслом	200	8,32	4,17	92	212	171	8
			напиток	какао с молоком	200	10	1,8	55	185	382	10
			хлеб бел.	пшеничный	20	3,16	6	16,9	94	пр	5
			хлеб черн.	ржаной	20	3,16	0,04	12	94	пр	5
			кондитерка	печенье	20	8,9	21	50	58	пр	2
			<i>итого</i>		920	52,87	55,14	267,5	1555		60
1	1	Итого за день:			1645	90,42	92,29	383,1	2720		126,22
1	2	Завтрак	гор.блюдо	гречневая каша с слив маслом	200	6,96	5,44	34,7	245	171	13
			гор.блюдо	гуляш из говядины	100	12,5	10	40	587	260	17,22
			гор.напиток	чай сладкий и лимоном	200	5	6	5	120	377	10
			хлеб	пшеничный	20	3,16	2,5	3,06	97	пр	5
			фрукты	апельсин	100	2	7	18	156	338	10
			овощи	подгарнировка из свежих помидоров	100	6	4	40	23	71	11

1	2	Обед	итого		720	35,62	34,94	140,76	1228		66,22
		закуска	подгарнировка из зеленого горошка		100	0,62	0,04	17,8	8	71	10
		1 блюдо	суп гороховый		250	9,2	12,01	15,43	293	88	12
		2 блюдо									
		гарнир	капуста тушенная с мясом		200	31	29	58	548	321	10
		напиток	кисель ягодный		200	2,6	5,8	89	286	349	10
		хлеб бел.	пшеничный		20	3	3	6	97	пр	5
		хлеб черн.	ржаной		20	2	2	6	97	пр	5
		кондитерка	сушки		20	6,25	5,25	48	163	пр	6,22
		итого			810	54,67	57,1	240,23	1492		60
1	2	Итого за день:			1530	90,29	92,04	380,99	2720		126,22
1	3	Завтрак	гор.блюдо	отварной рис с слив маслом	200	6,96	5,44	34,7	145	171	10,22
			гор.блюдо	рыба филе тушенное	100	17,45	3,22	3,73	120	229	16
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	2,65	2,28	14,42	90	379	10
			хлеб	пшеничный	20	3	3	6	97	пр	5
			фрукты	банан	100	8	19	55,6	432	338	12
			овощи	подгарнировка из свежих огурцов	100	2	8	46,4	34	71	13
			итого		680	40,06	40,94	160,85	918		66,22
1	3	Обед	закуска	салат из квашенной капусты	100	1,08	2,06	1,8	213	71	8
			1 блюдо	суп вермишелевый	250	10	6,87	54	234	102	10
			2 блюдо								
			гарнир	отварные макароны с тертым сыром	200	16	16,02	108	348	321	14
			напиток	компот с/ф	200	9,02		10	687	379	9
			хлеб бел.	пшеничный	20	3	7,01	10	97	пр	5
			хлеб черн.	ржаной	20	3	7	6	97	пр	5
			кондитерка	вафли	20	8	13	32	126	пр	9
			итого		810	50,1	51,96	221,8	1802		60
1	3	Итого за день:			1490	90,16	92,9	382,65	2720		126,22
1	4	Завтрак	гор.блюдо	отварные макароны с слив .маслом	200	5,76	4,3	36,7	208	204	10
			кисломол.	куриная голень	100	14,07	10	20	476	288	25

		гор.напиток	чай сладкий	200	0,3	0,4	6,07	128	376	10
		хлеб	пшеничный	20	2	3	3,5	97	пр	5
		фрукты	груша	100	6,04	12	23	78	338	12
		овощи	подгарнировка из свежих помидоров	100	2,02	4	28	20	71	4,22
		<i>итого</i>		720	30,19	33,7	117,27	1007		66,22
1	4	Обед	салат из помидоров	100	2,7	2	30	98	71	8
			суп рассольник	250	20,05	1,98	20,8	260	96	10
			печень тушенная	100	11,01	26	28,6	344	255	12
			картофельное пюре	200	7,04	10	81	528	128	10
			какао с молоком	200	2,6	3,08	48	286	382	8
			пшеничный	20	3	3,6	3,8	97	пр	4
			ржаной	20	5	7,08	2,9	2	пр	4
			печенье	20	9	5	51	98	пр	4
		<i>итого</i>		910	60,4	58,74	266,1	1713		60
1	4	Итого за день:		1630	90,59	92,44	383,37	2720		126,22
1	5	Завтрак	омлет натуральный	150	10,6	5	32	207	210	13
										16
			чай сладкий	200	2,3	10,87	6,07	128	376	12
			бутерброд с сыром	2025	3,48	4,43	54,6	210	3	5
			мандарин	100	12		28	307	338	10,22
			консервированный горошек	100	1,64	12		100	71	10
		<i>итого</i>		550	30,02	32,3	120,67	952		66,22
1	5	Обед	салат из огурцов помидоров	100	4,6	5	23	147	24	10,5
			суп рыбный	250	8,8	23	86	539		10,25
			плов	200	3,89	3,66	58	365	291	13,25
			снежок или ряженка	200	25	14,28	49,6	402	386	12
			пшеничный	20	3	3	9	97	пр	5
			ржаной	20	3	3	5	97	пр	5
			сахари	20	12	7,76	32	121	пр	4

		картофельное пюре	200	7,04	5,89	58	328	128	9
		чай сладкий	200	0,5	4,08	48	204	376	10
		хлеб бел.	20	3	3,6	3,8	97	пр	5
		хлеб черн.	20	5	8,08	2,9	2	пр	5
		кондитерка	20	7	5,65	23	98	пр	10
		<i>итого</i>	910	55,46	57,04	253,1	1491		60
2	2	Итого за день:	1630	90	92	383,27	2720		126,22
2	3	Завтрак	200	4,76	6,64	22,82	370	173	20
		гор.блюдо	40	3,45	2,55	20,6	129	209	15,22
		гор.блюдо	200	2,76	2,03	20,08	56	349	11
		гор.напиток	20	3,16	0,04	19,32	94	пр	6
		хлеб	100	10,7	13	13,73	78	пр	14
		фрукты							
		<i>итого</i>	560	24,83	24,26	96,55	727		66,22
2	3	Обед	100	0,62	0,04	17,8	8	71	12
		закуска	250	16,7	4,42	15,43	348	102	10
		1 блюдо	100	27	31	148	661	260	10
		2 блюдо	200	10	16,25	34	523	202	8
		гарнир	200	2,6	5,8	12	236	376	7
		напиток	20	3	3	6	97	пр	5
		хлеб бел.	20	2	2	6	97	пр	5
		хлеб черн.	20	3,25	5,25	48	23	пр	3
		кондитерка							
		<i>итого</i>	910	65,17	67,76	287,23	1993		60
2	3	Итого за день:	1470	90	92,02	383,78	2720		126,22
2	4	Завтрак	200	6,96	5,44	34,7	340	171	10
		гор.блюдо	100	12,5	10	40	587	260	18
		гор.блюдо	200	5	6	5	120	376	11
		гор.напиток	20	3,16	2,5	3,06	97	пр	9
		хлеб	100	2	7	18	56	338	12,22
		фрукты	100	6	4	40	23	71	6
		овощи							

