

Школа МБОУ "Красноясыльская ООШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12-18 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес"
			гор.напиток	Какао молоком (1вар)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	Кура в соусе с томатом
			гарнир	Каша гречневая распчатая
			напиток	Сок яблочный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная
				Масло сливочное
			гор.напиток	Кофейный напиток со сгущенным молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	Компот из яблока с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Булочка "Осенняя"
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный запеченный
			гор.напиток	Чай с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	

Утвердил: должность
 фамилия
 дата

Директор		
О.В. Теллых		
9	1	2024
день	месяц	год



Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
250	7,75	9,32	46,25	360	266	13,25
200	3,6	3,3	25	144	496	8,85
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
490	14,39	12,94	90,93	598		24,51
120	13,6	13,5	4,1	192	395	52,64
230	13,11	12,29	56,8	38,8	237	13,5
200	1	0,2	0,088	92	518	10
80	6,08	0,64	39,36	188	108	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
670	36,43	27,11	113,71	604,8		83,42
1160	50,82	40,05	204,64	1202,8		107,93
250	9,25	9,35	45,6	303,75	264	11,1
15	0,08	8,25	0,12	112,2	105	10,95
200	2,9	2	20,9	113	500	12,5
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
505	15,27	19,92	86,3	622,95		36,96
300	2,19	6	12,78	114	128	38,95
200	0,3	0,2	25,1	103	509	10,15
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
100	0,26	1,5	0,36	200	561	17
680	8,43	8,5	71,28	605		70,97
1185	23,7	28,42	157,58	1227,95		107,93
200	27,6	26,3	42,26	516	319	29,25
200	1,5	1,3	15,9	81	495	5,35
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41

					<i>итого</i>
1	3	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо	Печень, тушенная в соусе	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	
			напиток	Компот из свежих плодов	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	
					<i>итого</i>
1	3	Итого за день:			
1	4	Завтрак	гор блюдо	Каша манная молочная	
				Бутерброд с маслом (2 вариант)	
			гор.напиток	Чай с молоком (1 вариант)	
			хлеб	Хлеб пшеничный	
			фрукты		
					<i>итого</i>
1	4	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо	Котлета рыбная	
			гарнир	Картофельное пюре	
			напиток	Компот из свежих плодов	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	
					<i>итого</i>
1	4	Итого за день:			
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	
				Бутерброд с джемом или повидлом(1вар)	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	
			хлеб	Хлеб пшеничный	
			фрукты		
					<i>итого</i>
1	5	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо		
			гарнир	Плов из отварной птицы	
			напиток	Кисель из концентрата плодового или ягодного	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	

440	32,14	27,92	77,84	691		37,01
100	13,3	7,7	5,5	144	401	42,08
200	7,53	10,3	38,7	193,2	291	12,1
200	0,5	0,2	23,1	96	507	9,46
80	6,08	0,64	39,36	188	108	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
620	30,05	19,32	120,02	715,2		70,92
1060	62,19	47,24	197,86	1406,2		107,93
250	7,75	9,32	38,5	268,7	262	13,21
40	1,6	16,7	10	197	93	15,8
200	1,5	1,3	15,9	81	495	5,9
20	1,52	0,16	9,84	47	108	1,2
510	12,37	27,48	74,24	593,7		36,11
120	16,6	2,52	11,52	135,6	345	34,99
200	4,2	6,6	21,8	184	429	22,5
200	0,5	0,2	23,1	96	507	9,46
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
600	26,98	10,12	89,46	603,6		71,82
1110	39,35	37,6	163,7	1197,3		107,93
250	6,57	14,65	31,32	282,8	260	7,2
30	0,85	2,15	16,3	88	95	3,9
200	3,2	2,7	15,9	79	501	10,1
80	6,08	0,64	39,36	188	108	4,82
560	16,7	20,14	102,88	637,8		26,02
200	15,2	15,1	15,1	342	406	67,83
200	20	0	29	122	503	6,8
80	6,08	0,64	39,36	188	108	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46

				<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:			
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	
				Сыр сычужный твердый порциями	
			гор.напиток	Чай с молоком (1 вариант)	
			хлеб	Хлеб пшеничный	
			фрукты		
				<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо	Рагу из птицы	
			гарнир		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	
				<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:			
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	
			гор.напиток	Какао молоком (1вар)	
			хлеб	Хлеб пшеничный	
			фрукты		
				<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска		
			1 блюдо		
			2 блюдо	Тефтели из говядины паровые	
			гарнир	Капуста тушеная с морковью в молоке	
			напиток	Компот из яблока с лимоном	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	
			<i>итого</i>		
2	2	Итого за день:			
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная жидкая	
				Бутерброд с маслом (2 вариант)	
			гор.напиток	Чай с молоком	
			хлеб	Хлеб пшеничный	
			фрукты		
			<i>итого</i>		
2	3	Обед	закуска		
			1 блюдо		

520	43,92	16,22	96,82	746		81,91
1080	60,62	36,36	199,7	1383,8		107,93
250	6,92	10,77	40,5	286,75	268	11,65
15	3,84	3,91	0	51,45	100	10,5
200	1,5	1,3	15,9	81	495	5,9
50	3,08	0,4	24,6	117,5	108	3,02
515	15,34	16,38	81	536,7		31,07
210	16,56	17,28	19,1	252	407	63,38
200	0,5		25	110	508	6,2
80	6,08	0,64	39,36	188	108	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
530	25,78	18,4	96,82	644		76,86
1045	41,12	34,78	177,82	1180,7		107,93
250	11,45	16,1	40,75	353,75	248	13,9
200	3,6	3,3	25	144	496	8,85
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
490	18,09	19,72	85,43	591,75		25,16
100	13,8	12,7	8,7	204	389	46,84
200	4	5,6	9,2	104	424	18,5
200	0,3	0,2	25,1	103	509	10,15
80	6,08	0,64	39,36	188	108	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
620	26,82	19,62	95,72	693		82,77
1110	44,91	39,34	181,15	1284,75		107,93
200	6,2	7,46	37	240	265	8,9
40	1,6	16,7	10	197	93	15,8
200	1,5	1,3	15,9	81	495	5,9
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
480	12,34	25,78	82,58	612		33,01

			2 блюдо	Котлета рыбная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из плодов (кураги)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая вязкая
			гор.напиток	Чай с молоком (1 ВАВриант)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями
				Бутерброд с джемом (2вар)
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	Макаронник с мясом
			напиток	Сок апельсиновый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

120	21,36	21	17,16	343,12	381	29,85
230	4,83	10,12	24,12	184	429	24
200	0,3	0	20,1	81	108	16,2
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
630	32,17	31,92	94,42	796,12		74,92
1110	44,51	57,7	177	1408,12		107,93
250	8	14,25	44,7	339	255	7,85
200	1,5	1,3	15,9	81	495	5,9
80	6,08	0,64	39,36	188	108	4,82
530	15,58	16,19	99,96	608		18,57
100	9,5	5,14	4,5	102,1	343	59,63
200	5,46	9	60,1	303,1	414	14,95
200	0,1	0	15,2	61	494	7,5
80	6,08	0,64	39,36	188	108	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
620	23,78	15,26	132,52	748,2		89,36
1150	39,36	31,45	232,48	1356,2		107,93
250	7,12	6,57	23,7	182,5	165	14,8
50	1,42	3,58	27,17	146,67	95-96	3,9
200	3,2	2,7	15,9	79	501	10,1
80	6,08	0,64	39,36	188	108	4,82
580	17,82	13,49	106,13	596,17		33,62
200	31,1	35	30,8	561	293	60,44
180	1,19	0,17	22,44	102	518	9
40	3,04	0,32	19,68	94	108	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	109	2,46
460	37,97	35,97	86,28	851		74,31
1040	55,79	49,46	192,41	1447,17		107,93
1105	46,237	40,24	188,43	1309,5		107,93