

Утвердил: должность
фамилия
дата

Директор

О В Теплых

9

1

2025

день

месяц

год



Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
250	7,75	9,32	46,25	360	234/2021	13,25
200	3,6	3,3	25	144	462/2021	8,85
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
490	14,39	12,94	90,93	598		24,51
120	13,6	13,5	4,1	192	367/2021	58,25
230	13,11	12,29	56,8	38,8	202/2021	13,5
200	1	0,2	0,088	92	501/2021	10
80	6,08	0,64	39,36	188	573/2021	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
670	36,43	27,11	113,71	604,8		89,03
1160	50,82	40,05	204,64	1202,8		113,54
250	9,25	9,35	45,6	303,75	232/2021	11,1
15	0,08	8,25	0,12	112,2	79/2021	10,95
200	2,9	2	20,9	113	466/2021	12,5
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
505	15,27	19,92	86,3	622,95		36,96
300	2,19	6	12,78	114	95/2021	44,56
200	0,3	0,2	25,1	103	487/2021	10,15
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
100	0,26	1,5	0,36	200	561	17
680	8,43	8,5	71,28	605		76,58
1185	23,7	28,42	157,58	1227,95		113,54
200	27,6	26,3	42,26	516	285/2021	29,25
200	1,5	1,3	15,9	81	460/2021	5,35
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41

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	
			итого	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	Кура в соусе с томатом
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Сок яблочный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
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	
			итого	
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"
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный запеченный
			гор.напиток	Чай с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	

			итого	
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
			итого	
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	
			итого	
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
			итого	
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	
			итого	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	Плов из отворной птицы
			напиток	Кисель из концентрата плодового или ягодного
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной

			итого	
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	
			итого	
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
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая
			гор.напиток	Какао молоком (1вар)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
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
			итого	
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	
			итого	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	

			2 блюдо	Котлета мясная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из плодов (кураги)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая вязкая
			гор напиток	Чай с молоком (1 Вариант)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
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
			итого	
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	
			итого	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	Макаронник с мясом
			напиток	Сок апельсиновый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

440	32,14	27,92	77,84	691		37,01
100	13,3	7,7	5,5	144	359/2021	47,69
200	7,53	10,3	38,7	193,2	256/2021	12,1
200	0,5	0,2	23,1	96	486/2021	9,46
80	6,08	0,64	39,36	188	573/2021	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
620	30,05	19,32	120,02	715,2		76,53
1060	62,19	47,24	197,86	1406,2		113,54
250	7,75	9,32	38,5	268,7	230/2021	13,21
40	1,6	16,7	10	197	70/2021	15,8
200	1,5	1,3	15,9	81	460/2021	5,9
20	1,52	0,16	9,84	47	573/2021	1,2
510	12,37	27,48	74,24	593,7		36,11
120	16,6	2,52	11,52	135,6	307/2021	40,6
200	4,2	6,6	21,8	184	377/2021	22,5
200	0,5	0,2	23,1	96	486/2021	9,46
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
600	26,98	10,12	89,46	603,6		77,43
1110	39,35	37,6	163,7	1197,3		113,54
250	6,57	14,65	31,32	282,8	229/2021	7,2
30	0,85	2,15	16,3	88	72/2021	3,9
200	3,2	2,7	15,9	79	465/2021	10,1
80	6,08	0,64	39,36	188	573/2021	4,82
560	16,7	20,14	102,88	637,8		26,02
200	15,2	15,1	15,1	342	375/2021	73,44
200	20	0	29	122	484/2021	6,8
80	6,08	0,64	39,36	188	573/2021	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46

520	43,92	16,22	96,82	746		87,52
1080	60,62	36,36	199,7	1383,8		113,54
250	6,92	10,77	40,5	286,75	236/2021	11,65
15	3,84	3,91	0	51,45	75/2021	10,5
200	1,5	1,3	15,9	81	460/2021	5,9
50	3,08	0,4	24,6	117,5	573/2021	3,02
515	15,34	16,38	81	536,7		31,07
210	16,56	17,28	19,1	252	376/2021	68,99
200	0,5		25	110	495/2021	6,2
80	6,08	0,64	39,36	188	573/2021	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
530	25,78	18,4	96,82	644		82,47
1045	41,12	34,78	177,82	1180,7		113,54
250	11,45	16,1	40,75	353,75	231/2021	13,9
200	3,6	3,3	25	144	462/2021	8,85
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
490	18,09	19,72	85,43	591,75		25,16
100	13,8	12,7	8,7	204	348/2021	52,45
200	4	5,6	9,2	104	381/2021	18,5
200	0,3	0,2	25,1	103	487/2021	10,15
80	6,08	0,64	39,36	188	573/2021	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
620	26,82	19,62	95,72	693		88,38
1110	44,91	39,34	181,15	1284,75		113,54
200	6,2	7,46	37	240	233/2021	8,9
40	1,6	16,7	10	197	70/2021	15,8
200	1,5	1,3	15,9	81	460/2021	5,9
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
480	12,34	25,78	82,58	612		33,01

120	21,36	21	17,16	343,12	339/2021	35,46
230	4,83	10,12	24,12	184	377/2021	24
200	0,3	0	20,1	81	494/2021	16,2
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
630	32,17	31,92	94,42	796,12		80,53
1110	44,51	57,7	177	1408,12		113,54
250	8	14,25	44,7	339	227/2021	7,85
200	1,5	1,3	15,9	81	460/2021	5,9
80	6,08	0,64	39,36	188	573/2021	4,82
530	15,58	16,19	99,96	608		18,57
100	9,5	5,14	4,5	102,1	299/2021	65,24
200	5,46	9	60,1	303,1	385/2021	14,95
200	0,1	0	15,2	61	459/2021	7,5
80	6,08	0,64	39,36	188	573/2021	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
620	23,78	15,26	132,52	748,2		94,97
1150	39,36	31,45	232,48	1356,2		113,54
250	7,12	6,57	23,7	182,5	139/2021	14,8
50	1,42	3,58	27,17	146,67	73/2021	3,9
200	3,2	2,7	15,9	79	465/2021	10,1
80	6,08	0,64	39,36	188	573/2021	4,82
580	17,82	13,49	106,13	596,17		33,62
200	31,1	35	30,8	561	263/2021	66,05
180	1,19	0,17	22,44	102	501/2021	9
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
460	37,97	35,97	86,28	851		79,92
1040	55,79	49,46	192,41	1447,17		113,54
1105	46,237	40,24	188,43	1309,5		113,54