Школа №2

Согласовано должность и.о. директора

фамилия С.И. Власова

дата 25 (день) 7 (месяц) 2023 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	250	9,72	9,82	54,85	342,35	192	
			гор.блюдо	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	16	
			гор.блюдо	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	9	
			гор.напиток	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	415	
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,74	30,84	157,20	18	
			фрукты								
											81
			итого		560	23,51	22,23	124,55	790,27		81
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Салат витаминный с раст.маслом	100	1,05	4,15	1037	84,30	43	
			1 блюдо	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,51	4,42	15,65	112,38	152	
			2 блюдо	Рагу из мяса птицы (курица)	280	31,17	28,75	35,06	523,67	334	
			гарнир								
			напиток	Компот из плодов сухих	200	0,64	0,05	29,10	119,39	638	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,1	20,5	104,50	18	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19	
											117
			итого		910	40,61	38,908	1157,07	1036,2		117
1	1	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		
1	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								

			напиток									
			хлеб									
			итого		0	0	0	0	0			0
1	1	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			0
1	1	Итого за день:			1470,00	64,12	61,14	1281,62	1826,47			198
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с творогом	200	17,04	11,78	47,64	36,40			
				Соус абрикосовый	70	0,55	0,03	47,31	191,94	335		
				Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	16		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	8,11	33,28	337		
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	18		
			фрукты									
												81
			итого		550	26,77	19,45	133,9	491,62			81
1	2	Завтрак 2	фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			0
1	2	Обед	закуска	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	78,00	25		
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2,11	3,79	11,63	89,35	119		
			2 блюдо	Гуляш	100	13,47	12,91	3,86	182,39	282		
			гарнир	Каша гречневая	180	7,59	6,43	34,23	224,82	341		
			напиток	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,48	0,04	14,83	60,72	451		
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,10	20,50	104,50	18		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19		
												117
			итого		910	30,09	29,41	112,51	831,74			117
1	2	Полдник	булочное									

			напиток										
			итого										
1	2	Ужин	гор.блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб										
			итого		0	0	0	0	0		0		
1	2	Ужин 2	кисломол.										
			булочное										
			напиток										
			фрукты										
			итого		0	0	0	0	0		0		
1	2	Итого за день:			1460	56,86	48,86	246,41	1323,36		198		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	196			
			фрукты	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9			
				Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	16			
			гор.напиток	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	13,67	104,53	419			
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	18			
											81		
			итого		630	18,98	17,93	84,66	579,68		81		
1	3	Завтрак 2	фрукты										
			итого		0	0	0	0	0		0		
1	3	Обед	закуска	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	1,70	10,90	37			
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,45	8,88	19,64	180,50	132			
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	100	26,31	26,75	16,01	395,25	309			
			гарнир	Капуста тушеная	180	3,89	7,42	12,64	135,51	343			
			напиток	Кисель ягодный (смородина)	200	0,17	0,06	14,08	57,74	430			
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	18			

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	19	
											117
			итого		930	42,22	44,31	113,47	1011,06		117
1	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого								
1	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			1560	61,2	62,24	198,13	1590,74		198
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	250	26,10	28,09	4,88	376,78	232	
				Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	9	
			гор.напиток	Какао-напиток на молоке	200	3,97	3,80	9,10	87,52	415	
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	18	
			фрукты								
											81
			итого		550	37,57	37,55	74,58	788,12		81
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	119,05	94	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	2,59	5,13	13,74	111,74	137	

			2 блюдо	Рыба,запеченная с картофелем, по-русски	280	28,91	16,96	36,00	413,78	249	
			гарнир								
			напиток	Компот из плодов сушеных	200	0,48	0,04	14,83	60,72	638	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	18	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19	
											117
			итого		930	41,6	31,69	125,35	954,45		117
1	4	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого								
1	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого								0
1	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			1480	79,17	69,24	199,93	1742,57		198
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная	250	7,37	10,63	34,69	264,30	199	
				Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	9	
				Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	16	
			гор.напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,39	4,04	16,42	122,90	418	
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	18	
			фрукты								
			итого		550	22,4	25,65	101,43	731,6		81
											81

1	5	Завтрак 2	фрукты										
			итого		0	0	0	0	0			0	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,83	82			
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	250	4,95	4,33	17,89	131,96	135			
			2 блюдо	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	135,30	739,00	504			
			гарнир										
			напиток	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	484			
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	19			
			итого		910,00	39,03	52,09	216,34	1201,33			117	
1	5	Полдник	булочное										117
			напиток										
			итого										
1	5	Ужин	гор.блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб										
			итого		0	0	0	0	0			0	
1	5	Ужин 2	кисломол.										
			булочное										
			напиток										
			фрукты										
			итого		0	0	0	0	0			0	
1	5	**Итого за день:**			1460,00	61,43	77,74	317,77	1932,93			198	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	250	7,68	8,68	54,20	317,17	202			
				Ватрушка с творогом или выпечка п/п	50	6,20	3,71	21,50	144,04	559			
				Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	16			

			гор.напиток	Чай с лимоном	60	4,50	1,74	30,84	157,02	377	
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	200	0,04	0,00	8,11	33,28	18	
			фрукты								81
			итого		580	23,06	20,03	114,65	724,31		81
2	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	37	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,80	4,04	18,94	123,50	122	
			2 блюдо	Наггетсы	100	18,70	17,70	8,30	266,90	309	
			гарнир	Рагу из овощей	180	3,12	9,27	20,60	177,97	184	
			напиток	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	450	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,10	20,50	104,50	18	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	65	3,5	0,7	31,6	146,50	19	
											117
			итого		935	32,05	32,92	124,84	925,91		117
2	1	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого								
2	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			1515,00	55,11	52,95	239,49	1650,22		198
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	196	
				Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	9	
				Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	16	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2,40	2,56	9,75	71,94	378	
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	18	
			фрукты								
			итого								81
2	2	Завтрак 2	фрукты		570	20,08	20,17	100,7	666,89		81
			итого								
2	2	Обед	закуска	Салат из капусты с раст.маслом	0	0	0	0	0		0
			1 блюдо	Суп куриный	100	1,80	4,10	6,20	69,95	56	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	250	7,67	6,97	13,57	136,78	152	
			гарнир	Изделия макаронные отварные	100	14,92	10,27	4,22	183,46	284	
			напиток	Компот из плодов сушеных	180	7,00	8,24	44,49	280,26	340	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	200	0,48	0,04	14,83	60,72	638	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18	
					40	2,24	0,44	19,76	91,96	19	
											117
			итого								
2	2	Полдник	булочное		890	35,61	30,64	113,35	875,47		117
			напиток								
			итого								
2	2	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого								
2	2	Ужин 2	кисломол.		0	0	0	0	0		0
			булочное								

			напиток										
			фрукты										
			итого		0	0	0	0	0			0	
2	2	Итого за день:			1460	55,69	50,81	214,05	1542,36			198	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная	200	7,13	9,46	25,36	215,12	191			
				Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	16			
			гор.напиток	Кофейный напиток из цикория с молоком	100	0,40	0,40	9,80	47,00	419			
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	200	3,90	3,84	13,67	104,53	18			
			фрукты	Фрукты свежие по сезонности	60	4,50	1,74	30,84	157,20	403			
			итого		580	20,57	21,34	79,67	596,65			81	
2	3	Завтрак 2	фрукты									81	
			итого		0	0	0	0	0			0	
2	3	Обед	закуска	Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	78,00	25			
			1 блюдо	Борщ "Сибирский"	250	10,40	8,44	14,21	162,20	121			
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	20,68	4,70	16,59	191,48	256к			
			гарнир	Картофель отварной, запеченный со сливочным масло	220	5,64	6,56	45,60	264,51	346			
			напиток	Кисель вишневый	200	0,14	0,03	15,43	62,15	431			
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	18			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	19			
			итого		970,00	44,80	26,61	150,13	1007,50			117	
2	3	Полдник	булочное									117	
			напиток										
			итого										
2	3	Ужин	гор.блюдо										

			гарнир									
			напиток									
			хлеб									
			итого									
2	3	Ужин 2	кисломол.									0
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			итого									
2	3	Итого за день:			0	0	0	0	0			0
					1550,00	65,37	47,95	229,8	1604,15			198
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	250	26,10	28,09	4,88	376,78	232		
				Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	4,43	3,77	26,53	157,70	551		
			гор.напиток	Чай	200	0,00	0,00	5,99	23,98	420		
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	18		
			фрукты									
												81
			итого		560	35,03	33,6	68,24	715,48			81
2	4	Завтрак 2	фрукты									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	4	Обед	закуска	Салат Мозайка	100	2,88	7,38	10,18	119,05	94		
			1 блюдо	Уха ростовская	250	6,95	4,31	14,20	124,15	151		
			2 блюдо	Плов куриный	280	22,50	28,11	74,74	591,97	331		
			гарнир		200	0,01	0,04	12,83	51,48			
			напиток	Напиток клубничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	476		
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	18		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	19		
												117
			итого		890	36,07625	40,8633	141,99	1031,79			117
2	4	Полдник	булочное									
			напиток									

			итого										
2	4	Ужин	гор.блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб										
			итого		0	0	0	0	0			0	
2	4	Ужин 2	кисломол.										
			булочное										
			напиток										
			фрукты										
			итого		0	0	0	0	0			0	
2	4	Итого за день:			1450	71,10625	74,4633	210,23	1747,27			198	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная	250	5,54	6,05	30,35	198,15	196			
				Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	16			
			гор.напиток	Какао-напиток на молоке	100	0,40	0,40	9,80	47,00	415			
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	200	3,97	3,80	9,10	87,52	18			
			фрукты	Фрукты свежие по сезонности	60	4,50	1,74	30,84	157,20	9			
												81	
			итого		630	19,05	17,89	80,09	562,67			81	
2	5	Завтрак 2	фрукты										
			итого		0	0	0	0	0			0	
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом раст.	100	0,52	3,63	3,03	46,87	82			
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,01	3,80	8,42	75,87	157			
			2 блюдо	Пельмени с маслом сливочным	280	26,70	42,69	135,30	739,00	504			
			гарнир										
			напиток	Сок фруктовый	200	0,10	0,04	20,72	83,64	484			
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	18			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	19			
												117	

			итого		910	34,1874	51,3968	207,3907	1136,92		117
2	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого								
2	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого								
2	5	Ужин 2	кисломол.		0	0	0	0	0		0
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого								
2	5	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
		Среднее значение за период:			1540,00	53,24	69,29	287,48	1699,59		198
					1494,5	62,32937	61,468	342,481	1666		########