

Школа

МБОУ "Витимская средняя общеобразовательная школа"

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

11-17 лет

фамилия

дата

И.о.директора школы

Цырендоржиев Ц.Д.

01 09 2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калории иногда	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная со сливочным маслом	220	6,9	3,3	28,6	271	390	21,75
			Напитки	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	179,02	382	21,4
			хлеб	Бутерброд с сыром	70	6,73	9,55	9,56	152,05	3	19
			кондитерка	Фрукт	40	0,84	0,99	23,19	106,7	Пром	16,2
			итого		530	17,33	16,72	80,56	708,77		78,35
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из рыбных консервов	250	8,1	7,5	28,3	264,8	87	38,2
			2 блюдо	Макаронные изделия с сыром	165	1,6	9,2	14,5	176,5	688	24,3
			гарнир								
			Гор.напиток	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	945	2,5
			хлеб бел.	Хлеб 1 сорт	50	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб черн.								
			Итого:		665	14,5	18,7	62,4	629,3	1736	70
1	1	Итого за день:			1195	29,97	32,54	148,15	1279,1		140
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины	100	16,9	15,2	21,16	182,25	246	35,27
				Гречка отварная с /м	180	1,3	8	22,2	220	182	11,56
			гор.напиток	Компот из шиповника	200	1	0,4	7,4	126	54-1	10,7
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			Кондитерка	Кондитерские изделия	30	0,84	0,99	23,19	106,7	Пром	7,47
			итого		560	23,44	24,99	77,15	736,95		70

1		2	Обед	закуска																
				1 блюдо	Суп гороховый с мясом		250		9,1	8,7	43,4	136,7	32	23,8						
				2 блюдо	Плов с мясом		180		15	8,6	45,2	288	265	34,26						
				гарнир																
				напиток	Чай с лимоном и сахаром		200		0,12	0,02	10,2	79	73	6,94						
				хлеб бел.	Хлеб 1 с		50		3,4	0,4	3,2	102	16	5						
				хлеб черн.																
							680		27,62	17,72	102	605,7		70						
1	2		Итого за день:				1240		51,06	42,71	179,15	1342,7		140						
1		3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая со сл маслом		220		4,6	5,08	0,28	223,3	182	23,2						
				гор.напиток	Напиток из св.морож ягод		200		1,8	0,2	11,2	92,5	54-24	13,3						
				хлеб	Бутерброд с маслом		65		4,73	6,88	14,56	139	3	12,85						
				яйцо	яйцо вареное		50		6,4	5,8	0,4	78,9	424	11,5						
				Фрукт	Кондитерские изделия		30		2,3	2,9	22,3	125,1	Пром	9,15						
				<i>итого</i>			565		19,83	20,86	48,74	658,8		70						
1		3	Обед	закуска																
				1 блюдо	Суп Рассольник с мясом		250		2,6	5,1	15,9	289,1	94	30,96						
				2 блюдо	Гречка с маслом и сахаром		180		11,2	9,7	62,2	252,6	302	14,4						
				гарнир																
				напиток	Компот из с/фруктов		200		1	0,4	7,4	96	349	5,3						
				хлеб бел.	Бутерброд с сыром		70		6,73	9,55	9,56	152,05	3	19,34						
				хлеб черн.																
				<i>итого</i>			700		21,53	24,75	95,06	789,75		70						
1	3		Итого за день:				1265		41,36	45,61	143,8	1448,6		140						
1		4	Завтрак	гор.блюдо	Овощное рагу с мясом		200		22,8	7,8	0,65	359	321	44,63						

1	4	гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,12	0,02	10,2	79	73	6,95
		хлеб	Хлеб 1 сорт	50	3,4	0,4	3,2	102	16	5
		фрукты	Яблоко	80	0,9	0,3	4,8	87	Пром	13,42.
		<i>итого</i>		530	27,22	8,52	18,85	627		70
	4	закуска								
		1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250	3,6	3,12	12,6	182,25	200	23,64
		2 блюдо	Гуляш из говядины	100	2,4	3,5	25,8	182,25	246	29,27
		гарнир	Макаронные изделия	150	4,6	10,2	15,5	168,45	688	9,66
		напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	99	376	2,43
		хлеб бел.	Хлеб 1 сорт	50	3,4	0,4	3,2	102	16	5
		хлеб черн.								
		<i>итого</i>		750	14,1	17,22	69,9	733,95		70
1	4	Итого за день:		1280	41,32	25,74	88,75	1361		140
1	5	Завтрак	Рыба запеченная с овощами	100	7,38	20,3	23,12	165,4	486	26,6
			Рис со сливочным маслом	180	2,38	4,4	19,49	239,6	304	12
		гор.напиток	Компот из кураги	200	1	0,4	7,4	96	348	12,4
		хлеб	Бутерброд с сыром	70	6,73	9,55	9,56	152,05	3	19
		Кондитерка								
		<i>итого</i>		550	17,49	34,65	59,57	653,05		70
1	5	Обед								
		закуска								
		1 блюдо	Борщ из капусты с мясом	250	3,6	3,12	12,6	244	82	29,6
		2 блюдо	Котлета мясная с/с	100	2,4	3,5	25,8	260,41	608	25
		гарнир	Перловка с маслом	180	2,3	9	25,2	118	54-5	7,9
		напиток	Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56	73	2,5
		хлеб бел.	Хлеб 1 сорт	50	3,4	0,4	3,2	102	16	5
		<i>итого</i>		780	12,7	16,42	74,2	780,41		70
1	5	Итого за день:		1330	30,19	51,07	133,77	1433,5		140
2	6	Завтрак	Каша пшеничная со сл маслом	220	6,9	3,3	28,6	246,3	182	21,67

				Напиток	Сок фруктовый натуральный	200	1	0	24,4	120	77	23
				хлеб	Бутерброд со сливочным маслом	65	4,73	6,88	14,56	139	3	12,85
				фрукты	Груша	120	7,5	0,13	15,4	76	069	12,48
				<i>итого</i>		605	20,13	10,31	82,96	581,3		70
2	6	Обед		закуска	Салат из капусты с зеленым горошком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43	10
				1 блюдо	Суп вермишелевый с мясом	250	3,6	3,12	12,6	265	111	26,16
				2 блюдо								
				гарнир	Картофельное пюре	180	2,3	2,8	15,2	137,25	312	26,41
				Гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	99	376	2,43
				хлеб бел.	Хлеб 1 сорт	50	3,4	0,4	3,2	102	16	5
				хлеб черн.								
				<i>итого</i>		740	10,25	9,37	48,99	654,79		70
2	6	Итого за день:				1345	30,38	19,68	131,95	1236,1		140
2	7	Завтрак		гор.блюдо	Котлета мясная с/с	100	2,4	3,5	25,8	260,41	608	27,2
					Картофельное пюре	180	2,3	2,8	15,2	137,25	312	26,41
				Гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1	0,4	7,4	126	54-1	11,39
				хлеб	хлеб 1 сорт	50	20,9	15,8	12,8	99	16	5
				Кондитерка								
				<i>итого</i>		530	26,6	22,5	61,2	622,66		70
2	7	Обед		закуска								
				1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом	250	1,8	4,6	8,3	148,35	88	27,2
				2 блюдо	Рыба запеченная с овощами	100	7,38	20,3	23,12	155,42	486	24,3
				гарнир	Рис с маслом	150	2,38	4,4	19,49	209,35	304	11
				напиток	Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56	73	2,5
				хлеб бел.	Хлеб 1 сорт	50	3,4	0,4	3,2	102	16	5
				хлеб черн.								
				<i>итого</i>		750	15,96	30,1	61,51	671,12		70
2	7	Итого за день:				1280	42,56	52,6	122,71	1293,8		140

2	8	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом	180	15	8,6	45,2	288	265	34,25
			гор.напиток	Напиток из св. мороженных ягод	200	1,8	0,2	11,2	92,5	54-24	13,3
			хлеб	хлеб 1 сорт	50	20,9	15,8	12,8	99	16	5
			фрукты	яблоко	150	0,62	0,62	15,2	70,2	89	17,45
			<i>итого</i>		580	38,32	25,22	84,4	549,7		70
2	8	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250	9,1	8,7	43,4	236,7	32	23,8
			2 блюдо	Тушеная капуста с мясом	180	2,4	3,5	25,8	285	608	38,77
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	99	376	2,43
			хлеб бел.	Хлеб 1 сорт	50	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		680	15	12,6	85,2	722,7		70
2	8	Итого за день:			1260	53,32	37,82	169,6	1272,4		140
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Колбаса отварная с/с	100	3,84	6,32	0,475	77,2	Пром	31,08
				Макаронные изделия с маслом	180	4,6	10,2	15,5	182,25	688	16,3
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0,4	7,4	96	349	5,3
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			кондитерка	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,5	109,8	Пром	12,32
			<i>итого</i>		560	14,61	18,73	49,075	567,25		70
2	9	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник с мясом	250	2,6	5,1	15,9	289,1	94	30,1
			2 блюдо	Плов с мясом	180	15	8,6	45,2	288	265	32,4
			гарнир								
			напиток	Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56	73	2,5
			хлеб бел.	Хлеб 1 сорт	50	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		680	22	14,5	71,7	735,1		70
2	9	Итого за день:			1240	36,61	33,23	120,775	1302,4		140

2	10	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,3	5,8	29,6	187,4	93	13,4
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	179,02	382	21,4
			хлеб	Бутерброд с сыром	70	6,73	9,55	9,56	152,05	3	19
			фрукты	банан	100	0,9	0,3	4,8	87	Пром	16,2
			<i>итого</i>		620	19,79	18,53	63,17	605,47		70
2	10	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из капусты с мясом	250	3,6	3,12	12,6	244	82	29,6
			2 блюдо	Колбаса отварная с/с	100	3,65	6,33	0,46	145	Пром	25
			гарнир	Перловка с маслом	150	2,3	9	25,2	118	54-5	7,9
			напиток	Чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56	73	2,5
			хлеб бел.	Хлеб 1 сорт	50	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		750	13,95	19,25	48,86	665		70
2	10	Итого за день:			1370	33,74	37,78	112,03	1270,5		140
				Среднее значение за период:	1280,5	39,051	37,878	135,069	1324		140