Школа

Утвердил: должность Директор

фамилия Викторова Ж.Е.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12-18 лет

дата 1 9 2024

день месяц год

Неделя	День неде	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
13	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая Дружба	305	9	16	50	376	149	
			гор.напиток	напиток	200	1	0	29	133	1235	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	5	2	30	157	сб.р.	
			фрукты								
			итого		565	15	18	109	666		75
13	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	300	9	8	23	199	136	
			2 блюдо	бефстроганов из филе куры	100	14	20	4	264	245	
			гарнир	рис отварной	200	5	6	51	279	304	
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	58	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	1	8	42	сб.р.	75
			итого		835	29	35	101	842		75
1	1	**Итого за день:**			1400	44	53	210	1508		150
13	2	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные котлета мясная с соусом	300	18	15	55	431	469	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	16	60	627	
			хлеб	хлеб ржаной	40	2	1	15	80	сб.р.	
			фрукты								

			итого		555	20	16	86	571		75
1	2	Обед	закуска								
3			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	300	3	7	11	118	120	
			2 блюдо	плов из филе куры	250	17	20	51	453	422	
			гарнир								
			напиток	сай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	8	39	сб.р.	
			итого		785	21	27	85	671		75
1	2	**Итого за день:**			1340	41	43	171	1242		150
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая	280	9	11	46	321	149	
3											
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4	2	31	157	сб.р.	
			фрукты								
			итого		555	13	13	92	539		75
1	3	Обед	закуска								
3			1 блюдо	рассольник Ленинградский	300	4	8	20	166	149	
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	250	15	15	28	312	394	
			гарнир								
			напиток	напиток из свежих яблок	200	0	0	26	104	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	9	7	34	230	сб.р.	

			итого		800	28	30	108	812		75
1	3	**Итого за день:**			1355	41	43	200	1351		150
13	4	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая жидкая	300	10	13	42	323	548	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4	3	16	113	382	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	5	8	36	232	сб.р.	
			фрукты								
			итого		560	19	24	94	668		75
13	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с консервами	300	8	4	19	141	131	
			2 блюдо	котлета рыбная с соусом	100	14	8	15	188	324	
			гарнир	пюре картофельное	150	3	6	21	148	472	
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0	16	78	сб.р.	
			итого		805	27	18	86	616		75
1	4	**Итого за день:**			1365	46	42	180	1284		150
13	5	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая гуляш из филе куры	300	38	50	55	820	463,401	
			гор.напиток	напиток из шиповника	200	1	0	29	138	773	
			хлеб	хлеб ржаной	50	3	1	20	99	сб.р.	
			фрукты								

			итого		550	42	51	104	1057		75
13	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	300	4	7	15	140	110	
			2 блюдо	котлета мясная с соусом	90	4	7	9	114	268	
			гарнир	макароны отварные	180	7	6	42	248	469	
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	6	6	28	186	сб.р.	
			итого		825	21	26	109	749		75
1	5	**Итого за день:**			1375	63	77	213	1806		150
24	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром	230	14	15	48	388	442	
				яйца вареные	50	6	6	0	76	209	
			гор.напиток	напиток	200	1	0	29	133	1235	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3	1	16	79	сб.р.	
			фрукты								
			итого		520	24	22	93	676		75
24	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	255	7	6	19	160	138	
			2 блюдо	котлета мясная с соусом	100	14	14	13	238	268	
			гарнир	рагу овощное	200	4	8	26	193	344	
			напиток	чай с сахаром	215	0	1	15	60	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3	1	15	79	сб.р.	

			итого		810	28	30	88	730		75
2	1	**Итого за день:**			1330	52	52	181	1406		150
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная	300	9	12	50	344	стр 149	
4											
			гор.напиток	напиток	200	0	0	26	104	1234	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	6	7	36	228	сб.р.	
			фрукты								
			итого		560	15	19	112	676		75
2	2	Обед	закуска								
4			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	255	3	6	13	117	110	
			2 блюдо	гуляш из филе куры	100	14	21	5	265	401	
			гарнир	рис отварной	200	5	6	51	279	304	
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	62	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	0	12	58	сб.р.	
			итого		800	24	33	96	781		75
2	2	**Итого за день:**			1360	39	52	208	1457		150
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая	300	11	11	54	360	149	
4											
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	14	61	627	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	4	2	26	130	сб.р.	
			фрукты								
			итого		565	15	13	94	551		75

2	3	Обед	закуска								
4			1 блюдо	суп из овощей	300	4	7	13	132	132	
			2 блюдо	ежики мясные	110	8	8	10	145	284	
			гарнир	пюре картофельное	200	4	7	29	197	284	
			напиток	чай с сахаром	215	1	0	14	61	267	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	3	1	20	98	сб.р.	
			итого		875	20	23	86	633		75
2	3	**Итого за день:**			1440	35	36	180	1184		150
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная жидкая	300	11	11	54	360	149	
4											
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	60	267	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	4	7	30	194	сб.р.	
			фрукты								
			итого		565	15	18	99	614		75
2	4	Обед	закуска								
4			1 блюдо	рассольник Ленинградский	300	4	8	20	164	129	
			2 блюдо	плов с мясом	250	5	10	51	320	422	
			гарнир								
			напиток	напиток	200	0	0	26	105	1234	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	6	6	27	182	сб.р.	
			итого		790	15	24	124	771		75
2	4	**Итого за день:**			1355	30	42	223	1385		150

2 4	5	Завтрак	гор.блюдо	котлета мясная с соусом, рис отварной	300	16	17	67	484	304,659	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	1	0	15	61	627	
			хлеб	хлеб ржаной	45	2	1	17	89	сб.р.	
			фрукты								
			итого		560	19	18	99	634		75
2 4	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	255	4	4	20	129	80	
			2 блюдо	печень куриная по-строгановски	110	16	14	4	212	748,1044	
			гарнир	каша гречневая	200	5	6	50	274	323	
			напиток	чай с сахаром	215	0	0	15	61	627	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0	16	79	сб.р.	
			итого		820	27	24	105	755		75
2	5	**Итого за день:**			1380	46	42	204	1389		150
		Среднее значение за период:			#######	########	######	######	######		#######