

Школа

МБОУ "Красноярская СОШ"

Утвердил: должность

. . директора школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Касымжанова . .

Возрастная категория

12-17 лет

дата

2 9 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска	помидоры	80	0,11	0,61	0,02	7,77	71	13	
			1 блюдо	суп гороховый	250	7,86	7,1	13,44	135,47	102	17	
			2 блюдо	биточки из птицы	90	9,43	9,65	9,98	164	294	45	
			гарнир	капуста тушёная	150	3,01	4,86	14,14	112,7	321	18	
			напиток	чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,1	376	3	
			хлеб бел.		30	3,24	0,4	19,52	96,8	ПР	3	
			хлеб черн.		30	3,3	0,6	17,1	82,5	ПР	3	
			<i>итого</i>				830	27,02	23,24	84,71	641,34	
1	1	Итого за день:			830	27,02	23,24	84,71	641,34		102	
1	2	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,07	0,6	0,23	6,66	71	10	
			1 блюдо	Борщ со сметной	250	1,29	3,87	8,74	75	81	20	
			2 блюдо	Тефтели рыбные	90	9,79	9,79	11,96	173,98	239	39	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128	15	
			напиток	Кисель	200	0	0	24	116	358	7	

			хлеб бел.		30	3,24	0,4	19,52	96,8	ПР	3
			хлеб черн.		30	3,3	0,6	17,1	82,5	ПР	3
			<i>итого</i>		810	20,95	24,88	100,44	732,44		97
1	2	Итого за день:			810	20,95	24,88	100,44	732,44		97
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска	салат из сырых овощей	80	0,1	0,6	0,37	0,73	29	6
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями	250	4,66	6,82	5,08	101,87	112	10
			2 блюдо	гуляш из говядины	100	15,2	23,1	0,07	290	260	44
			гарнир	гречка рассыпчатая	150	4,73	5,02	26,39	169,61	171	8
			напиток	из плодов шиповника	200	0,34	0,14	9,49	40,67	388	5
			хлеб бел.		30	3,24	0,4	19,52	96,8	ПР	3
			хлеб черн.		30	3,3	0,6	17,1	82,5	ПР	3
				<i>итого</i>		840	31,57	36,68	78,02	782,18	
1	3	Итого за день:			840	31,57	36,68	78,02	782,18		79
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска	салат из редьки с овощами	80	0,11	0,61	0,02	7,77	58	10
			1 блюдо	щи из свежей капусты	250	1,39	3,91	6,79	67,8	88	15
			2 блюдо	плов из мяса птицы	200	17,59	18,01	27,76	343,46	265	51
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	1,02	0,05	40,4	159,16	349	7
			хлеб бел.		30	3,24	0,4	19,52	96,8	ПР	3

			хлеб черн.		30	3,3	0,6	17,1	82,5	ПР	3	
			<i>итого</i>		790	26,65	23,58	111,59	757,49		89	
1	4	Итого за день:				790	26,65	23,58	111,59	757,49	89	
1	5	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	винегрет овощной	100	1,33	6,08	8,52	94,12	67	18	
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой перловой	250	24	36,2	47,3	339	98	20	
			2 блюдо	котлета мясная	90	14,4	5,78	3,55	121,51	268	48	
			гарнир	макароны с маслом	150	3,26	9,62	18,89	181,5	202	9	
			напиток	чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,1	376	3	
			хлеб бел.		30	3,24	0,4	19,52	96,8	ПР	3	
			хлеб черн.		30	3,3	0,6	17,1	82,5	ПР	3	
			<i>итого</i>			850	49,6	58,7	125,39	957,53		104
1	5	Итого за день:				850	49,6	58,7	125,39	957,53	104	
2	1	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты	100	0,11	0,61	0,02	7,77	45	8	
			1 блюдо	суп овощной со сметаной	250	0,14	4	8,4	79	99	15	
			2 блюдо	тефтели мясные в соусе	90	7,58	7,84	7,95	125,36	279	48	
			гарнир	рис отварной	150	3,16	4,65	31,79	181,74	305	8	
			напиток	чай с лимоном	200	3,17	2,68	15,96	101,11	377	5	
			хлеб бел.		30	3,24	0,4	19,52	96,8	ПР	3	
			хлеб черн.		30	3,3	0,6	17,1	82,5	ПР	3	

		<i>итого</i>		850	30,03	29,86	118,04	873,78		103
2	5	Итого за день:		850	30,03	29,86	118,04	873,78		103
		Среднее значение за период:		829	29,467	29,611	101,1	763,412		96,2