

Школа

МОУ СОШ №5 УКМО

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Фетцова

Возрастная категория

с 12 лет

дата

13

01

2025

день

месяц

год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жи ры	Углед од ы	Калорий ность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	230	6,1	8,3	38	251,9	311
				Сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,4	пром.выпуск
			гор.напиток	Кофейный напиток на цельном молоке	200	1,8	1,6	24	118,8	692
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	15,8	70,5	пром.выпуск
			фрукты	Йогурт фруктовый	95	2,7	2,4	14	88,4	пром.выпуск
			<i>итого</i>		565	14,5	15,4	91,8	566	
1	1	Обед	закуска	Зелёный горошек с луком	100	2,8	7,7	7,8	118	85
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	250	4,8	4,6	14,0	142,3	132
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	14	9,0	5,5	253,3	437
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,7	4,6	43,2	246,1	516
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	29,0	105,0	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	10,5	47	пром.выпуск
			<i>итого</i>		870	31,2	26,3	119,5	952,9	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1435	45,7	41,7	211,3	1518,9	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Царская ватрушка с соусом молочным	200	22,4	16,4	47,2	467,8	366/596
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	685
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	40	1,5	7,6	20,0	103,5	1
			фрукты	Груши свежие	150	0,6	0,0	15,5	70,5	пром.выпуск
			<i>итого</i>		550	24,5	24	97,7	701,8	
1	2	Обед	закуска	Салат из картофеля с морской капустой	100	2,6	3,4	4,8	56,0	403

			1 блюдо	Суп картофельный с клецками мясом	250	7,5	6,4	23,9	168,0	160, Сб-к 2012
			2 блюдо	Птица отварная с соусом	150	23,0	23,8	1,5	277,0	487/468
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	6,0	25,8	180,0	297
			напиток	Кисель из ягоды	200	0,1	0,0	28,8	118,1	640
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.выпуск
			<i>итого</i>		920	41,9	40	104,8	887,3	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1470	66,4	64	202,5	1589,1	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели с соусом	110	10,9	11,0	12,1	194,3	462
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,8	5,9	26,5	175,4	520
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,8	1,6	24,0	118,8	692
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,6	7,5	10,6	113,0	1
			фрукты	Апельсины	100	0,9	0,0	8,1	43,0	пром.выпуск
			<i>итого</i>		590	19	26	81,3	644,5	
1	3	Обед	закуска	Салат Степной	100	1,3	10,0	4,2	129,5	25
			1 блюдо	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	8,7	5,4	9,4	106,5	124
			2 блюдо	Рыба, тушённая в томате с овощами	130	21,5	12,6	4,6	222,0	374
			гарнир	Рис припущенный	180	8,8	9,0	46,8	251,5	512
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	18,4	76,4	705
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.выпуск
			<i>итого</i>		900	43,2	37,4	103,4	874,1	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1490	62,2	63,4	184,7	1518,6	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки с соусом	90	10,9	5,3	11,3	140,3	451/587
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,6	3,8	36,0	205,0	516
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	5,5	3,5	21,3	130,4	694
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,0	94,0	пром.выпуск
			фрукты	Яблоки свежие	100	0,4	0,0	9,8	47,0	пром.выпуск

			<i>итого</i>		580	25,6	13	99,4	616,7	
1	4	Обед	закуска	Салат из свёклы с сыром	100	3	6	5	109	50
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	6	3	14	107	138
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый с соусом	100	10	10	7	185	450
			гарнир	Капуста тушеная	180	4,2	4,7	18,4	138,0	534
			напиток	Кисель из ягод	200	0,1	0,0	28,8	118,1	640
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,0	94,0	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,0	82,4	пром.выпуск
			<i>итого</i>		910	29,2	24,7	113,5	832,9	
1	4	<b>Итого за день:</b>			1490	54,8	37,7	212,9	1449,6	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из говядины	200	20,0	10,0	40,0	331,7	443
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	15,0	60,0	686
			хлеб	Батон с маслом, сыром	40	3,1	8,0	25,5	129,0	3
			фрукты	Мандарины свежие	100	0,8	0,0	7,5	38,0	пром.выпуск
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			<i>итого</i>		560	25,5	18,2	98,5	605,7	
1	5	Обед	закуска	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	4,1	8,6	15,2	160,1	85
			1 блюдо	Борщ с мясом, сметаной	250	6,0	6,2	12,7	119,2	110
			2 блюдо	Котлета морская с соусом	110	12,5	15,1	7,5	212,2	357/ 468, Сб -к 2012
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,8	5,9	26,5	175,4	520
			напиток	Компот из кураги	200	0,9	0,0	25,2	105,2	638
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			<i>итого</i>		700	30,2	36,2	107,1	860,3	
1	5	<b>Итого за день:</b>			1260	55,7	54,4	205,6	1466	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	200	7,5	8,0	36,3	247,8	311
			закуска	Яйца варёные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	337
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0,0	0,0	15,0	60,0	685

			хлеб	Хлеб с сыром	30	3,9	3,1	10,5	83,4	3
			фрукты	Йогурт фруктовый	95	2,7	2,4	14,0	88,4	пром.выпуск
			<i>итого</i>		240	19,2	18,1	76,1	542,6	
2	1	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,3	10,0	7,3	178,2	71
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250	9,4	4,3	19,6	150,5	139
			2 блюдо	Азу	220	19,1	13,8	18,3	303,9	438
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	29,0	105,0	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,0	94,0	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.выпуск
			<i>итого</i>		830	34,3	28,7	104,7	872,8	
2	1	<b>Итого за день:</b>			1070	53,5	46,8	180,8	1415,4	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи из печени по - кунцевски	70	13,0	9,0	9,0	181,8	409, Сб - к 2012
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,8	5,9	26,5	175,4	520
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	685
			хлеб	Батон с маслом	40	2,0	7,8	16,0	128,0	1
			фрукты	Йогурт фруктовый	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			хлеб	Хлеб пшеничный	95	2,7	2,4	14,0	88,4	пром.выпуск
			<i>итого</i>		450	23,1	25,3	91	680,6	
2	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,0	9,4	90,6	43
			1 блюдо	Суп - лапша домашняя с курицей	250	4,8	6,0	16,0	165,6	148
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом	110	12,4	11,2	11,7	206,2	394
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	5,9	25,7	180,0	297
			напиток	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	25,8	99,5	699
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21,0	94,0	пром.выпуск
			<i>итого</i>		900	29,2	28,7	119,1	877,1	
2	2	<b>Итого за день:</b>			1350	52,3	54	210,1	1557,7	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с сыром	170	10,2	9,7	36,0	277,8	333

				Масло сливочное	10	0,0	7,2	0,0	66,0	пром.выпуск
			гор.напиток	Какао на молоке сгущённом	200	5,5	3,5	21,3	130,4	694
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			фрукты	Яблоки свежие	150	0,6	0,0	14,7	70,5	пром.выпуск
			<i>итого</i>		540	17,9	20,6	82,5	591,7	
2	3	Обед	закуска	Салат с крабовыми палочками	100	5,3	7,8	12,3	139,2	контрольная прор.
			1 блюдо	Солянка домашняя	250	5,5	8,3	9,6	146,8	139
			2 блюдо	Говядина, тушенная с капустой	220	18,6	10,4	12,6	265,0	157
			напиток	Кисель из ягоды	200	0,1	0,0	28,8	118,1	640
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19,0	82,4	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	15,8	70,5	пром.выпуск
			<i>итого</i>		840	34,5	27,2	98,1	822	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1380	52,4	47,8	180,6	1413,7	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом	110	11,1	17,5	2,1	209,7	342
			хлеб	Булочка сдобная	50	4,0	4,3	29,0	171,5	767
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	47,0	685
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			фрукты	Мандарины свежие	130	1,0	0,0	9,0	49,4	пром.выпуск
			Закуска	Зеленый горошек	40	2,0	0,0	3,2	22,0	пром.выпуск
			<i>итого</i>		550	17,1	22	68,8	546,6	
2	4	Обед	закуска	Икра морковная	100	1,8	8,0	10,0	122,0	78
			1 блюдо	Свекольник с мясом, сметаной	250	4,8	7,1	15,3	148,3	145,Сб-к 2012
			2 блюдо	Плов из птицы	200	14,4	19,5	41,2	409,3	492
			напиток	Компот из кураги	200	0,9	0,0	25,2	105,2	638
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19,0	82,4	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21,0	94,0	пром.выпуск
			<i>итого</i>		830	27,7	35,4	131,7	961,2	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1380	44,8	57,4	200,5	1507,8	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты куриные с маслом	75	10,6	15,8	10,8	226,5	498

			гарнир	Картофельное пюре	180	3,8	5,9	26,5	175,4	520
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,6	1,6	19,4	87,0	507, С - к 2012
			хлеб	Батон с маслом, сыром	45	4,6	8,1	16,0	141,7	8
			фрукты	Яблоки свежие	100	0,4	0,0	9,8	47,0	пром.выпуск
			<i>итого</i>		455	21	31,4	82,5	677,6	
2	5	Обед	закуска	Салат рыбный	100	9,2	9,0	6,2	145,2	65
			1 блюдо	Борщ украинский с мясом, сметаной	250	4,5	4,5	8,3	102,7	113
			2 блюдо	Печень по - строгановски	110	16,0	14,5	3,9	262,1	431
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,7	4,6	43,2	246,1	516
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	18,4	76,4	705
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.выпуск
			<i>итого</i>		880	39,3	33	100	920,7	
2	5	<b>Итого за день:</b>			1335	60,3	64,4	182,5	1598,3	
		<b>Среднее значение за период:</b>			1366	54,81	53,16	197,15	1503,51	