

Школа СОШ с. Полековское

Утвердил: должность руководитель филиала

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Суханова И.А.

Возрастная категория

12:17 лет

дата

2024-2025

день недели

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из риса и пшена	250	16,6	10,1	30,8	230,1	8		
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	2,24	2,1	15,9	100,6	16			
	хлеб		Бутерброд с маслом	40/10	6,44	17,5	39,56	225	14			
	фрукты											
	итого				450	25,28	29,7	86,26	555,7		0	
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0,85	3,05	5,02	52,44	76		
	1 блюдо		Суп из овощей с бобовыми м/к бульон	200	9,27	8,64	14,8	173,98	102			
	2 блюдо		Котлета мясная говяжья	90	18,89	14,107	12,500	191	268			
	гарнир		Каша рассыпчатая гречневая	160	8,8	7,2	41,20	227,3	171			
	напиток		Компот из сухофруктов /витаминаиз/	200	0,8	0	16,5	128	349			
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	45	2,3	0,9	15,8	78,48	ПР			
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,48	13,36	69,6	ПР			
	итого				780	22,26	34,377	65,28	920,78		0	
1	1	Итого за день:				1240	47,54	64,077	151,54	1476,48		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи со сметаной	280/20	35,90	29,51	87,7	423,80	219		
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	2,24	2,100	15,9	100,6	16			
	хлеб											
	фрукты											
	итого				200	2,24	29,51	83,6	100,6		0	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы и зел.горошком т/о	60	0,1	2,51	4,49	46,26	53		
	1 блюдо		Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	200	1,81	4,91	125,25	102,5	82			
	2 блюдо		Птица запеченная	90	17,85	14,56	4,7	221	293			
	гарнир		Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,08	31	165	202-203			
	напиток		Компот из смеси сухофруктов витаминаиз/	200	0,8	0	16,5	128	349			
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	45	2,300	0,9	15,80	78,48	ПР			
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,48	13,36	69,60	ПР			
	итого				760	28,6	22,98	190,81	652,76		0	
1	2	Итого за день:				980	30,84	52,49	274,41	753,36		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная	250	21,8	18,08	19,84	298,7	27		
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	0	10	38	16			
	хлеб		Бутерброд с маслом	40/10	6,44	17,5	39,56	225	32			
	фрукты											
	итого				450	28,24	35,58	69,4	561,7		0	
1	3	Обед	закуска	Салат из припущенной моркови с раст.маслом	60	0,2	2	3,07	35,6	14		
	1 блюдо		Суп картофельный с крупой (пшено) на м/к	200	2,18	2,84	14,29	91,5	101			
	2 блюдо		Картофель тушеный с луком	150	3,2	5,2	22,89	161,36	145			
	гарнир		Котлета рыбная	90	11,5	8,8	12	102	234			
	напиток		Компот из смеси сухофруктов/ витаминаиз/	200	0,8	0	16,50	128,00	349			
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	45	2,3	0,9	15,80	78,48	ПР			
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,48	13,36	69,60	ПР			
	итого				780	22,62	20,22	65,61	344,86		0	
1	3	Итого за день:				1230	50,86	55,8	135,01	906,56		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи со сметаной	270/30	10,7	11,3	45,9	301,7	76		
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	0	10	38	16			
	хлеб											
	фрукты											
	итого				200	10,7	11,3	65,9	339,7		0	
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая т/о	60	1,25	5,48	8,7	89,08	73		
	1 блюдо		Суп вермишелевый на курином бульоне	200	фев.21	5,06	11,92	120,25	113-114			
	2 блюдо		Жаркое по домашнему	150/90	27,53	7,47	21,95	265	259			
	гарнир											
	напиток		чай с сахаром	200	0,8	0	16,5	128	349			
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	45	фев.30	0,90	15,80	78,48	ПР			
	хлеб черн.		Хлеб ржа нс-пшеничный	35	2,64	0,48	13,36	69,6	ПР			

			<i>итого</i>		540	55250,02	18,49	72,43	750,41		0
1	4		<b>Итого за день:</b>		740	55260,72	29,79	138,33	1090,11		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная	235	22,9	24,6	25,1	312,1	37	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,2	42,3	16	
			хлеб	Бутерброд с маслом	40/10	3.900	0,46	22,6	278	14	
			фрукты								
			<i>итого</i>		435	23	25,06	57,9	632,4		0
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы и зел.горошком т/о	60/10	0,90	3,05	5,02	54,7	53	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	1/250/10	1.750	4,89	8,49	84,78	87	
			2 блюдо	Рыба тушенная с овощами	90	13.85	7,85	6,53	150	229	
			гарнир	Каша рассыпчатая, перловая	150	3,54	2,9	21,14	122,4	302-171	
			напиток	Компот из сухофруктов витаминиз/	200	0,60	0	16,5	128	343	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,90	15,8	78,48	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,43	13,36	69,6	ПР	
			<i>итого</i>		520	8,48	18,69	73,48	687,96		0
1	5		<b>Итого за день:</b>		955	31,48	43,75	131,38	1320,36		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная с маслом	250	5,1	10,25	38	277,5	27	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,2	42,3	943	
			хлеб	Бутерброд с маслом	40/10	11,64	28,7	47,15	593	878/41	
			фрукты								
			<i>итого</i>		450	16,84	38,95	95,35	912,8		0
2	6	Обед	закуска	Икра из кабачков т/о	60	1,75	5,89	8,7	89,09	73	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	5.490	5,28	16,33	134,75	187	
			2 блюдо	плов из мяса птицы	250	25,38	январ.00	44,61	471,25	4	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов/ витаминизац	200	0,6	0	16,50	128,00	868	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2.300	0,9	15,8	78,48	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.640	0,48	13,36	69,6	ПР	
			<i>итого</i>		590	27,73	33,32	98,8	843,17		0
2	6		<b>Итого за день:</b>		1040	44,57	72,27	194,15	1755,97		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулес	240	7,9	7,9	36,2	240,8	37	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	2,24	2.100	15,9	100,6	16	
			хлеб	Бутерброд с маслом	40/10	11,64	28,7	47,15	593	14	
			фрукты								
			<i>итого</i>		440	21,78	36,6	99,25	934,4		0
2	7	Обед	закуска	Салат из свеклы и зел.горошком т/о	60	0,9	3,05	5,02	54,7	53	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250/25	3,3	6,8	22,6	113,3	96	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	27.53	7,47	21,95	265	143	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов/ витаминизир	200	0,6	0	16.50	128	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,9	15.80	78.48	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,48	13,36	69.60	ПР	
			<i>итого</i>		540	9,74	18,7	62,93	561		0
2	7		<b>Итого за день:</b>		980	31,52	55,3	162,18	1495,4		0
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из риса и пшена	250	16,6	10,1	30,8	230,1	8	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	2,24	2,1	15,9	100,6	16	
			хлеб	Бутерброд с маслом	40/10	6,44	17,5	39,56	225	14	
			фрукты								
			<i>итого</i>		450	25,28	29,7	86,26	555,7		0
2	8	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0,4	2,51	4,49	46,26	76	
			1 блюдо	Суп с бобовыми на мясном бульоне	200	5,49	5,280	16,33	134,75	102	
			2 блюдо	Рыба тушенная с овощами	90	13.85	7,85	6,53	150	229	
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая с маслом	160	6,6	7,2	41,20	227,3	171	
			напиток	Компот из сухофруктов/ витаминиз/	200	0,6	0	16.50	128.00	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,9	15.80	78.48	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,48	13,36	69.60	ПР	
			1-4 класс		200						
			<i>итого</i>		990	18,03	18,94	24,38	558,31		0
2	8		<b>Итого за день:</b>		1440	43,31	48,64	110,64	1114,01		0
2	9	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.блюдо	оладьи со гущенным молоком	220/10	35,90	29,51	67,7	423.80	219	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,2	42,3	16	

			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		7460	224,59	341,33	896,36	7870,53		0
2	9	Обед	закуска	Икра из кабачков т/о	60	1,25	5,48	8,7	89,09	73	
			1 блюдо	суп картофельный пшеничный на мясокосном бульоне	200/10	1,81	10,910	125,25	102,50	82	
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,08	31	155	202/203	
			гарнир	Котлета мясная говяжья	90	18,8	14,100	12,5	191	268	
			напиток	Компот из с/ф витаминиз/	200	0,60	0,00	16,5	128	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,9	15,8	78,48	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	0,48	13,36	69,6	ПР	
			<i>итого</i>		580	32,6	6,86	223,11	711,17		0
2	9	<b>Итого за день:</b>			8040	257,19	348,19	1119,5	8581,7		0
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная	260	6	10,25	38	277,50	27	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,2	42,3	16	
			хлеб	Бутерброд с маслом	40/10	13,78	12,64	60,11	158,3	34	
			фрукты								
			<i>итого</i>		460	19,88	22,89	108,31	200,6		0
2	10	Обед	закуска	Салат из свеклы с горошком т/о	60	0,10	2,51	4,49	46,26	20	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5,700	5,7	13,5	148,5	104/105	
			2 блюдо	Ленивые голубцы	200	15,6	20,3	43	301,5	291	
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника витаминиз/	200	0,4	0,2	15,72	75,76	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2,300	0,9	15,8	78,48	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,640	0,48	13,36	69,6	ПР	
			<i>итого</i>		540	16	30,09	105,87	720,1		0
2	10	<b>Итого за день:</b>			1000	35,88	52,98	214,18	920,7		0
		<b>Среднее значение за период:</b>			1764,5	5583,391	82,329	263,13	1941,47		#ДЕЛ/0!