

Школа **МАОУ СОШ № 8**

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

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	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	210	5.24	6.84	27.74	191.96	18/4	44.94
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.14	3.21	14.39	96.37	32/1	22.13
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	6.66	12.7	9.51	180.96	3/13	44.97
			фрукты								
				Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	16.68	77.35		4.03
				<i>итого</i>			500	17.68	23.23	68.32	546.64
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	3.9	4.65	15.01	96.71	7/2	29.3
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом	110	12.37	13.4	12.78	219.05	37/8	58.46
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	6.83	45.65	265.93	40/3	20.2
			напиток	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	9.84	37.8	27/10	4.08
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.26	18.76	89.56		4.03
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			700	27.6	25.16	102.04	709.05
1	1	Итого за день:			1200	45.28	48.39	170.36	1255.69		232.14
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет паровой с маслом	200	19.46	21.19	31.93	291.64	12/7	87.59
				Салат из припущенной моркови с маслом	60	0.69	3.57	6.57	58.17	29/1	16.66
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.02	9.84	38.66	27/1	7.92
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			фрукты								
				<i>итого</i>			500	22.91	25.04	67.1	478.03
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	210	5.33	9.57	15.01	149	11/2	28.19

			2 блюдо	Биточки (котлеты) мясные с картофелем	90	10	11.46	6.96	169.68	23/8	52.6
			гарнир	Макароны отварные	160	5.65	3.18	36.38	196.2	46/3	18.34
			напиток	Кисель "Витошка"	200	0.11	0.04	26.96	105.54	18/10	13.04
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		700	23.73	24.51	104.07	709.98		116.07
1	2	Итого за день:			1200	46.64	49.55	171.17	1188.01		232.14
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6.53	5.97	32.55	208.44	16/4	39.27
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0.24	0.1	14.6	55.74	37/1	16.96
			хлеб	Бутерброд с сыром	55	8.25	10.93	18.76	142.15	2/13	25.5
			фрукты	Яблоко	150	0.6	0.6	17.4	73.02		34.34
			<i>итого</i>		605	15.62	17.6	83.31	479.35		116.07
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	220	6.06	6.43	49.22	261.58	2/2	23.51
			2 блюдо	Гуляш из куриного филе с соусом	90	11.64	13.54	5.2	188.44	12/8	52.9
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.11	3.67	22.07	132.59	3/3	31.68
			напиток	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	9.84	37.8	27/10	4.08
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		700	23.53	23.92	105.09	709.97		116.07
1	3	Итого за день:			1305	39.15	41.52	188.4	1189.32		232.14
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	110	12.76	16.63	8.64	143.15	40/8	56.7
				Макароны отварные	150	5.3	2.98	34.11	183.94	46/3	17.19
			гор.напиток	Компот из яблок	200	0.35	0.35	19.94	79.96	3/10	17.92
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			фрукты								
				Огурец свежий	60	0.47	0.06	2.06	9.37		20.36
			<i>итого</i>		560	21.52	20.28	83.51	505.98		116.07

1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-лапша с курой	250	5.79	6.06	45.8	135.72	22/2	31.12
			2 блюдо	Рагу овощное с мясом куриным	180	19.76	21.81	21.33	358.32	3/9	55.76
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.24	0.1	14.6	55.74	37/10	19.06
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			хлеб черн.								
				Подгаринировка из салата "Здоровье"	30	0.73	5.32	5.37	70.19	7/2003	6.23
				<i>итого</i>		700	29.16	33.55	105.86	709.53	
1	4	Итого за день:		1260	50.68	53.83	189.37	1215.51		232.14	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом	210	6.87	8.93	34.19	224.98	11/4	39.73
				Йогурт	125	3.63	4	5.88	73.2		48
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.64	3.34	24.1	134.77	36/10	24.44
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			фрукты								
				<i>итого</i>		575	16.78	16.53	82.93	522.51	
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный со сметаной	200	5.72	6.46	16.54	195.72	12/2	19
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса рыбы с соусом	110	10.74	14.43	8.49	136.76	12/7	50.21
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.63	3.18	38.26	196.75	43/3	24.3
			напиток	Компот из кураги и изюма	200	0.72	0.03	23.24	88.19	10/10	18.66
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		700	23.45	24.36	105.29	706.98	
1	5	Итого за день:		1275	40.23	40.89	188.22	1229.49		232.14	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Суфле "Рыбка" с соусом	100	13.94	15.14	19.28	227.59	60/8	46.99
				Картофельное пюре	150	3.11	3.67	22.07	132.59	3/3	31.68
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0.24	0.1	14.6	55.74	37/10	19.1
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			фрукты								
				Сыр (порциями)	10	2.63	2.66	0	35.06	4/13	14.4

			<i>итого</i>		500	22.56	21.83	74.71	540.54		116.07
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	4.41	6.51	18.64	164.1	15/4	26.56
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13.35	14.19	8.36	187.83	5/9	51.04
			гарнир	Макароны отварные	150	5.3	2.98	34.11	183.94	46/3	17.19
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1.02	0.06	23.18	87.6	6/10	17.38
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		730	26.72	24	103.05	713.03		116.07
2	6	Итого за день:			1230	49.28	45.83	177.76	1253.57		232.14
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом	200	5.97	8.27	33.68	201.11	15/4	39.27
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.14	3.21	14.39	96.37	32/1	22.13
			хлеб	Хлеб пшеничный с сыром	35	5.27	4.12	9.38	97.37	2/13	23.77
			фрукты	Яблоко	125	0.5	0.5	14.5	60.85		27
				Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.64	72.51		3.9
			<i>итого</i>		600	17.52	16.58	87.59	528.21		116.07
2	7	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из разных овощей	210	4.93	6.2	11.53	118.44	31/2	21.89
			2 блюдо	Гуляш из куриного филе с соусом	100	12.93	15.04	15.78	209.38	12/8	54.64
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	6.83	45.65	265.93	40/3	20.2
			напиток	Компот из ягод	200	0.12	0.04	11.94	46.52	6/10	15.44
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		700	29.23	28.37	103.66	729.83		116.07
2	7	Итого за день:			1300	46.75	44.95	191.25	1258.04		232.14
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная	150	24.86	14.57	22.64	323.11	37/8	73.41
				Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.1	63.48	46/3	8
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	9.84	37.8	27/1	4.96
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9

			фрукты								
				Бутерброд с сыром и маслом	90	5.32	7.27	18.84	164.26		25.8
			<i>итого</i>		500	34.34	23.82	81.18	678.21		116.07
2	8	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-лапша на куриной бульоне	210	5.79	6.06	45.8	175.72	22/2	16.12
			2 блюдо	Суфле "Рыбка" с соусом	100	13.94	15.14	19.28	227.59	60/8	46.99
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.11	3.67	22.07	132.59	3/3	31.68
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1.02	0.06	23.18	87.6	6/10	17.38
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		700	26.5	25.19	129.09	713.06		116.07
2	8	Итого за день:			1200	60.84	49.01	210.27	1391.27		232.14
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	220	5.71	6.97	44.48	262.4	9/4	46.44
				Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.78	1/6	28.8
			гор.напиток	Напиток из цикория с молоком	200	2.97	3.14	21.2	121.6	34/1	23.28
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			фрукты								
				Сыр (порциями)	10	2.63	2.66	0	35.06		13.65
			<i>итого</i>		510	19.03	17.63	84.72	571.4		116.07
2	9	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	250	6.84	2.46	45.8	184.14	28/2	21.49
			2 блюдо	Рагу овощное с мясом куриным	200	19.76	21.81	21.33	358.32	3/9	61.96
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.24	0.1	14.6	55.74	37/10	19.1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			хлеб черн.								
				Подгарнировка из салата из свежей капусты с морковью и маслом	30	0.46	1.79	2.8	27.81	6/1	9.62
			<i>итого</i>		720	29.94	26.42	103.29	715.57		116.07
2	9	Итого за день:			1230	48.97	44.05	188.01	1286.97		232.14
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Биточки (котлеты) мясные с крупой и соусом	110	10.39	12.34	17.26	191.49	18/8	42.44
				Рагу из овощей	150	2.5	3.98	17.35	110.4	32/3	31.09

			гор.напиток	Сок	200	1	0.2	20.6	86.48		38.64
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	16.53	16.78	73.97	477.93		116.07
2	10	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник домашний со сметаной	250	4.43	8.38	25.66	157.68	10/2	31.75
			2 блюдо	Плов из мяса кур	180	18.32	14.87	38.33	359.34	4/9	51.68
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1.02	0.06	23.18	87.6	6/10	17.38
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56		3.9
			хлеб черн.								
				Подгарнировка из свежих помидор с маслом	30	0.31	1.82	1.44	23.03	20/1	11.36
			<i>итого</i>		700	26.72	25.39	107.37	717.21		116.07
2	10	Итого за день:			1200	43.25	42.17	181.34	1195.14		232.14
		Среднее значение за период:			1240	47.107	46.019	185.62	1246.3		232.14

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8" С.
КАШИНО**, Гончарук Наталья Владимировна, Директор

10.10.24 06:33 (MSK)

Сертификат B8397A4B3618996FF6EB57E974CE7D32