

Школа

МАОУ СОШ № 8

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Н.В. Гочарук

Возрастная категория

11 лет и старше

дата

20

11

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
			итого		500	17.68	23.23	68.32	546.64		116.07
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.								
			итого		700	27.6	25.16	102.04	709.05		116.07
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								
			итого		500	22.91	25.04	67.1	478.03		116.07
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.								
			итого		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
			итого		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	Кнели мясные паровые	90	15.04	17.42	6.04	240.87	43/8	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.								
			итого		700	26.93	27.8	105.93	762.4		116.07
1	3	Итого за день:			1305	42.55	45.4	189.24	1241.75		232.14
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с маслом сливочным	200	7.82	7.98	34.48	233.02	2/4	47.63
			гор.напиток	Компот из яблок	200	0.35	0.35	19.94	79.96	3/10	17.92
			хлеб	Бутерброд с сыром	57	7.11	7.78	18.76	149.16	4/13	30.16
			фрукты								
				Огурец свежий	60	0.47	0.06	2.06	9.37		20.36
			итого		517	15.75	16.17	75.24	471.51		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	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
				итого	700	29.16	33.55	105.86	709.53		116.07
1	4	Итого за день:			1217	44.91	49.72	181.1	1181.04		232.14
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	220	5.71	6.97	44.48	262.4	9/4	46.44
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0.24	0.1	14.6	55.74	37/10	19.1
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	80	9.98	12.83	18.89	225.74	3/13	50.53
			фрукты								
				итого	500	15.93	19.9	77.97	543.88		116.07
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	4.41	6.51	18.64	164.1	15/4	26.56
			2 блюдо	Биточки (котлеты) мясные	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.								
				итого	730	26.72	24	103.05	713.03		116.07
1	5	Итого за день:			1230	42.65	43.9	181.02	1256.91		232.14
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная 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								

			итого		575	16.78	16.53	82.93	522.51		116.07
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	5.72	6.95	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.								
			итого		700	23.45	24.85	105.29	706.98		116.07
2	6	Итого за день:			1275	40.23	41.38	188.22	1229.49		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
			итого		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	Каша гречневая по-купчески с мясом и овощами	250	21.54	21.87	61.43	475.31	12/8	74.84
			гарнир								
			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.								
			итого		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

[illegible]

			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.64	3.34	24.1	134.77	36/10	24.44
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	90	9.98	12.83	18.89	225.74	3/13	51.9
			фрукты								
			итого		500	20.49	25.1	77.18	585.49		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 с мясом и овощами	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
			итого		700	26.72	25.39	107.37	717.21		116.07
2	10	Итого за день:			1200	47.21	50.49	184.55	1302.7		232.14