

Школа **МОУ СОШ с.Заречное МО "Барышский район"**Утвердил: должность **Директор школы****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Т.Н.Гальчуткина**Возрастная категория **12-18 лет**

дата

день	месяц	год
		2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
				Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
			фрукты						
				Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
			<i>итого</i>			500	17,2	20,8	68,5
1	1	Обед	закуска	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8
			1 блюдо	Суп -лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	229,4
			2 блюдо	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4
			напиток	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
			<i>итого</i>			720	34,2	31,5	101,4
1	1	Итого за день:			1220	51,4	52,3	169,9	1449,1
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с картофелем	120	5,8	8,7	32,1	229,7
				Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,6	19,8	97,8
			фрукты	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
			гастрономия						
			<i>итого</i>			500	14,3	15,1	77,2

1	2	Обед	закуска	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9
			2 блюдо	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8
			гарнир	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8
			напиток	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
				<i>итого</i>		720	29,6	32,6	110,2
1	2	Итого за день:			1220	43,9	47,7	187,4	1353,6
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9
				Салат из моркови с яблоками*	50	0,5	1,6	6,2	41,1
			гор.напиток	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
			фрукты						
				Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6
				<i>итого</i>		500	36	19,9	65,5
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6
			2 блюдо	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3
			гарнир	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
				<i>итого</i>		750	26,2	29,3	102,2
1	3	Итого за день:			1250	62,2	49,2	167,7	1362,6
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6
				Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7

			<i>итого</i>		720	41,1	35,1	124,7	980,9	
1	5	Итого за день:			1250	60,1	54,3	184,4	1467,6	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Блины со сгущенным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	
			гор.напиток	Чай фруктовый	200	0,6	0,2	7	32,4	
			хлеб							
			фрукты							
			закуска	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	12	53,4	
			<i>итого</i>		500	16,9	14,2	106,5	621,3	
2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	
			2 блюдо	Крокеты "Детские"	90	19,3	16,9	21,3	315,1	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
			<i>итого</i>		750	33,9	30,5	106,5	836,8	
2	1	Итого за день:			1250	50,8	44,7	213	1458,1	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	
			фрукты							
			гастрономия	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	
			<i>итого</i>		500	17,1	14,7	84,8	539,9	
2	2	Обед	закуска	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	
			1 блюдо	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	
			2 блюдо	Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	

			гарнир						
			напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
				Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59
			<i>итого</i>		730	35,4	35,6	87,7	814,1
2	2	Итого за день:			1230	52,5	50,3	172,5	1354
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с творогом	130	15,5	14,8	38,3	348,6
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
			фрукты	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
			гастрономия	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,2
		<i>итого</i>			500	24,4	21,6	89,1	647,4
2	3	Обед	закуска	Закуска овощная	30	0,5	1	1,5	17,2
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9
			2 блюдо	Нагетсы "Детские"*	90	17,7	17	17,2	293
			гарнир	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
			напиток	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
			<i>итого</i>			720	32,4	29,1	84,7
2	3	Итого за день:			1220	56,8	50,7	173,8	1378,8
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели "Детские" с овощами тушёнными*/морковь в нарезке	60/50	10	12	17	218
			гарнир	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
			гор.напиток	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
			фрукты						

			<i>итого</i>		390	18,6	17,3	71,1	517,2
2	4	Обед	закуска	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,1	28,3
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3
			2 блюдо	Фрикадельки "Детские"*	90	10,1	13,2	14,2	215,7
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3
			напиток	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
				<i>итого</i>		710	28,8	25,1	106,1
2	4	Итого за день:			1100	47,4	42,4	177,2	1283
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Сырники творожные	120	23,7	10,7	18,1	263,9
				Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
			фрукты	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4
				<i>итого</i>		520	27,7	11,2	67,7
2	5	Обед	закуска	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1
			2 блюдо	Крокеты с кабачком*	90	12,3	17,3	15,3	266,3
			гарнир	Картофель отварной	150	4,1	5	24,2	158,1
			напиток	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
				<i>итого</i>		720	28,5	27	100,7
2	5	Итого за день:			1240	56,2	38,2	168,4	1243,8

		Среднее значение за период:	1222	52,74	47,83	178,39	1364,9
--	--	-----------------------------	------	-------	-------	--------	--------

№ рецептуры	Цена
54-16к	21,12
53-19з	11,35
54-21гн	17,58
Пром.	3,98
54-1з	5,8
	59,83
13	11,47
113	8,35
268-У	50,83
302-У	15,19
343-У	20,92
пром.	3,25
	109,29
	169,12
394-У	21,01
330	5,79
54-23гн	13,73
прош.	1,99
пром.	17,4
	77

17	8,62
82-У	19,21
295-У	45,98
304-У	13,75
15	13,41
пром.	2,71
	103,68
	180,68
219-У	51,1
60	8,98
375,01	4,09
пром.	3,32
330	10,46
	77,95
50,08	12,52
87-У	15,17
280-У	28,07
54-1г	10,92
639	4,74
пром.	3,25
	74,67
	152,62
173	26,2
50,23	10,24
381	13,73

пром.	0,66
	50,83
16	11,55
99-У	16,88
279-У	51,67
54-11г	17,3
54-7хн	26,39
пром.	3,25
	127,04
	177,87
54-1о	44,71
23	6,75
пром.	3,32
пром.	18,2
	72,98
17	8,62
392,32-У	27,01
234-У	29,91
54-6г	13,74
343-У	20,92
пром.	3,25

	103,45
	176,43
396	32,11
377	22,24
102,2	20,66
	75,01
52	4,26
54-1с	8,03
299-У	52,78
54-1г	10,92
349	4,74
пром.	3,25
	83,98
	158,99
2,47-У	25,55
381	13,99
пром	1,33
740.02-У	8,58
	49,45
13	11,47
81-У	22
391-У	27,02

376	3,76
пром.	2,25
331	9,33
	75,83
	125,28
394-У	36,5
54-21гн	17,58
пром	1,33
пром	13,44
1	7,37
	76,22
0,05-У	3,7
102-У	5,17
23-У	47,14
54-26г	16,14
375,01	4,6
пром.	3,25
	80
	156,22
279-У/54-32з	46,56
54-1г	10,92
54-19гн	19,1
пром.	3,98

	80,56
54-6о	6,5
103	6,1
280-У	30,12
302	13,97
519,01	21,42
пром.	3,25
	81,36
	161,92
219- У	36,5
334-У	7,88
430	3,76
пром	2,65
пром	27
	77,79
17	8,9
108	5,63
267.66- У	26,64
311-У	19,97
пром	13
пром	3,25
	77,39
	155,18

	161,431
--	---------