



Школа

МБОУ Красноярская СОШ

Утвердил: должность

И.О. директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Верещагина Е.В.

Возрастная категория

12 лет и старше

дата

11.09.2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	№ рецептуры	Цена				
1	понедельник	Завтрак	гор.блюдо	каша - молочная "Геркулес" с маслом	260	10	14	27	271,49		13,51				
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0,18	0,02	14	55	1	0,94				
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2	0,2	16	71		3,36				
			фрукты	бутерброд с сыром	50	6,26	4,99	23,23	164	3	14,88				
				Йогурт	100	3	4	5	62		35,15				
				<i>итого</i>			640	21,73	23,39	85,62	623,49		67,84		
1	понедельник	Обед	закуска												
			1 блюдо												
			2 блюдо												
			гарнир												
			напиток												
			хлеб бел.												
			хлеб черн.												
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0		
1	понедельник	Итого за день:			640	21,73	23,39	85,62	623,49		67,84				
			1	вторник	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,27	224,6	5	6,34	
							Котлеты, биточки, шницеля с соусом красным основным	150	10,05	9,55	14,47	170		35,6	
						гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	7	1,69	
						хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,36	
						фрукты									
						хлеб черн.		30	1,66	0,3	9,62	41,4			
				<i>итого</i>			620	21,3	16,1	89,08	564		46,99		
			1	вторник	Обед	закуска									
						1 блюдо									
2 блюдо															
гарнир															
напиток															
хлеб бел.															
хлеб черн.															
	<i>итого</i>						0	0	0	0	0		0		
1	вторник	Итого за день:			620	21,3	16,1	89,08	564		46,99				
			1	среда	Завтрак	гор.блюдо	плов с мясом	270	16,41	11,48	61,48	418	8	44,25	
						гор.напиток	компот из сухофруктов	180	0,54	0,05	26,81	111	9	3,05	
						нарезка из огурцов		60	0,5	1	1,5	8,5			
						хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,36	
						фрукты	Яблоко	180	0,26	0,17	11,41	52		34,82	
						хлеб черн.									
				<i>итого</i>			750	19,71	12,9	117,2	660,5		85,48		
			1	среда	Обед	закуска									
						1 блюдо									
2 блюдо															
гарнир															
напиток															
хлеб бел.															
хлеб черн.															
	<i>итого</i>						0	0	0	0	0		0		
1	среда	Итого за день:			750	19,71	12,9	117,2	660,5		85,48				
			1	четверг	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,1	6,89	47,76	261,54		9,81	
							Котлеты, биточки, шницеля с соусом красным основным	150	10,05	9,55	14,47	170		56,9	
						гор.напиток	кофейный напиток	180	1,35	1,15	20,21	97	253	0,94	
						хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,36	
						фрукты									
						хлеб черн.		30	1,66	0,3	9,62	41,4			
				<i>итого</i>			620	20,16	18,09	108,06	640,94		71,01		
			1	четверг	Обед	закуска									
						1 блюдо									
2 блюдо															
гарнир															
напиток															
хлеб бел.															
хлеб черн.															
	<i>итого</i>						0	0	0	0	0		0		
1	четверг	Итого за день:			620	20,16	18,09	108,06	640,94		71,01				
			1	пятница	Завтрак	гор.блюдо	пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,27	183	11	13	
						горошек консерв.	горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1			
							рыба тушеная с овощами и со сметаной	80	15,1	17,6	4,4	236,6	12	43,1	
						гор.напиток	кисель	180	0	0	18	60	13	3,91	
						хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,36	
						фрукты	груша	200	0,36	0,14	12,13	57		37,11	

			итого		780	23,24	24,44	81,3	629,7		100,48
1	пятница	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	пятница		Итого за день:		780	23,24	24,44	81,3	629,7		100,48
2	понедельник	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязкая	200	12,17	6,71	44,88	240	14	12,86
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0	0	14	28	1	0,94
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,36
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,66	0,3	9,62	41,4		
			фрукты	банан	180	0,36	0,14	12,13	57		30,09
				Булочка с повидлом	40	2,2	4,35	27,05	147,7		21
			итого		690	18,39	11,7	123,68	585,1		68,25
2	понедельник	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	понедельник		Итого за день:		690	18,39	11,7	123,68	585,1		68,25
2	вторник	Завтрак	гор.блюдо	Каша перловая рассыпчатая	200	6,2	0,8	44,4	185	15	6,89
				печень по строгановски	90	9,93	10,11	3,17	160,8		34,7
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0	0	14	28	1	0,94
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,36
			сок	сок фруктовый	200	1	0	22,2	84,8		
				Йогурт	115	3	6	18	138		35,15
			итого		845	22,13	17,11	117,77	667,6		81,04
2	вторник	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	вторник		Итого за день:		845	22,13	17,11	117,77	667,6		81,04
2	среда	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из риса и пшена "Дружба"	210	10,44	13,54	15,33	242,4	175	31,36
			нарезка помидоры		60	0,7	0,1	2,3	12,8		
			гор.напиток	Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,65	131	16	8,35
					60	2	0,2	16	71		3,36
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	0,36	0,14	12,13	57		37,11
			фрукты	Груша	30	1,66	0,3	9,62	41,4		
			хлеб черн.		30						
			итого		740	18,64	17,07	78,03	555,6		80,18
2	среда	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	среда		Итого за день:		740	18,64	17,07	78,03	555,6		80,18
2	четверг	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,27	224,6	5	6,34
				Котлеты, биточки, шницеля с соусом красным основным	150	10,05	9,55	14,47	198	1	51,9
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0	0	14	28		3,36
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		
			кукуруза		30	0,6	0,1	3,05	15,65		
			хлеб черн.		30	1,66	0,3	9,62	41,4		
			итого		650	21,67	16,18	92,41	578,65		62,54
2	четверг	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	четверг		Итого за день:		650	21,67	16,18	92,41	578,65		62,54

2	пятница	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по домашнему	290	30,35	13,46	26,06	401	17	37,7
			гор.напиток	кисель	180	0	0	18	60	13	3,91
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,36
			фрукты	яблоко	180	0,26	0,17	11,41	52		34,82
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		710	32,61	13,83	71,47	584		79,79
2	пятница	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0			
2	пятница	Итого за день:		710	32,61	13,83	71,47	584		79,79	
				Среднее значение за период:							
				704,5	21,958	17,081	96,462	608,958		74,36	