

Школа

МБОУ "СОШ №56"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	плов из филе кур
			гор.напиток	чай с лимоном
			хлеб	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			фрукты	помидор свежий
			<i>итого</i>	
			1	1
1 блюдо	суп картофельный с бобовыми			
2 блюдо	котлеты рубленые из птицы			
гарнир	макаронные изделия отварные с маслом			
напиток	компот из смеси сухофруктов			
хлеб бел.				
хлеб черн.	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами			
<i>итого</i>				
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная жидкая молочная
				пудинг из творога
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком
			хлеб	батон
			фрукты	йогурт м.ж.д.2,5%
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	салат из свежих овощей
			1 блюдо	борщ с картофелем
			2 блюдо	биточки рыбные запеченные
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	из плодов шиповника
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный
				шницель из мяса птицы
			гор.напиток	чай с лимоном
			хлеб	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			фрукты	

				горошек зеленый отварной
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	винегрет овощной
			1 блюдо	рассольник с перловой крупой
			2 блюдо	гуляш из отварного мяса
			гарнир	рис отварной
			напиток	компот из яблок
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	жаркое по-домашнему
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			фрукты	
				салат из свежих помидоров с луком
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	салат из свежих огурцов
			1 блюдо	суп-лапша домашняя
			2 блюдо	рыба,тушенная в томате с овощами
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая
			гор.напиток	чай с лимоном
			хлеб	бутерброды с маслом и сыром
			фрукты	
				йогурт м.д.ж.2,5%
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	салат витаминный
			1 блюдо	суп с рыбными консервами
			2 блюдо	плов
			гарнир	
			напиток	кисель из экстракта
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	гуляш из отварного мяса
				рис отварной
			гор.напиток	чай с лимоном
			хлеб	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			фрукты	
				салат из белокачанной капусты
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	салат из свежих помидоров с луком
			1 блюдо	суп картофельный с крупой
			2 блюдо	котлеты мясные
			гарнир	макаронные изделия с маслом
			напиток	компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
				соус томатный 783
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша "дружба"
				запеканка из творога
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	батон
			фрукты	
				йогурт м.д.ж.2,5%
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	салат из свежих овощей
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	голубцы ленивые
			гарнир	пюре картофельные
			напиток	компот из свежих яблок
			хлеб бел.	батон
			хлеб черн.	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	рагу из птицы
				салат из моркови с яблоками
			гор.напиток	чай с сахаром
			хлеб	ржано-пшеничный,обогащенный микронутриентами
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	помидор свежий

			1 блюдо	суп картофельный с клецками
			2 блюдо	капуста тушеная с мясом
			гарнир	
			напиток	соки овощные, фруктовые и ягодные
			хлеб бел.	печенье
			хлеб черн.	ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями
				йогурт м.д.ж. 2,5
			гор.напиток	какао с молоком
			хлеб	бутерброды с сыром
			фрукты	плоды и ягоды свежие
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	помидор свежий
			1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками
			2 блюдо	рыба, запеченная в сметанном соусе
			гарнир	рис отварной
			напиток	компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	мясо тушеное с овощами в соусе
				каша рассыпчатая перловая
			гор.напиток	чай с молоком
			хлеб	ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами
			фрукты	
				салат из свежих огурцов
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	салат из свеклы с сыром
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой
			2 блюдо	котлеты рубленые из птицы
			гарнир	пюре картофельное
			напиток	кисель из экстракта
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами
				соус томатный 783
		<i>итого</i>		
2	5	Итого за день:		
Среднее значение за период:				

Утвердил: должность **директор школы**
 фамилия **Савенков**
 дата **4 9 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	16.3	23.5	33.8	412.4	291	
200/15/7	0.2	0	15	61.6	377	
30	2	0.3	12.7	61.2		
100	0.7	0.1	2.3	14.5		
330	19.2	23.9	63.8	549.7		0
100	1	3.6	5.7	60.1	49	
250	4.9	5.4	17.3	136.1	102	
100	16.9	26.2	14.8	370	294	
180	2.7	3.3	17.5	110.8	203	
200	0	0	15.5	61.9	349	
60	2.6	0.4	17	81.8		
890	28.1	38.9	87.8	820.7		0
1220	47.3	62.8	151.6	1370.4		0
200	5.2	8.2	26.9	202.2	182	
70	9.5	7.8	12.9	167.1	222	
200	3.1	2.4	17.2	103.5	379	
40	2.3	0.9	15.4	78.6		
95	1.9	1.4	2.9	45.6		
605	22	20.7	75.3	597		0
100	0.8	3.5	2.6	46.1	43	
250	1.6	4	11.7	90.2	83	
100	13.5	10.4	14.5	205	234	
180	3.2	9.3	20.7	178.8	128	
200	0.7	0.3	20.2	98.1	388	
60	2.6	0.4	17	81.6		
890	22.4	27.9	86.7	699.8		0
1495	44.4	48.6	162	1296.8		0
120	9.5	17.2	1.8	198.5	210	
100	19.7	23.2	8.1	319.6	295	
200/15/7	0.2	0	15	61.6	377	
50	2	0.3	12.7	61.2		

60	1.8	0.1	3.8	23.3		
330	33.2	40.8	41.4	664.2		0
100	0.8	5.8	4.4	74.9	67	
250	1.8	4.1	12.4	94.7	96	
100	17.1	16.7	2.3	227.6	246	
180	3.6	5.9	38.5	222	304	
200	0.1	0.1	25.2	102	344	
60	2.6	0.4	17	81.6		
890	26	33	99.8	802.8		0
1220	59.2	73.8	141.2	1467		0
250	18.9	21.4	19.5	346.8	259	
200	3.9	3.3	16.7	113.2	382	
50	2.6	0.4	17	81.6		
100	0.8	3.6	2.9	48.6	23	
600	26.2	28.7	56.1	590.2		0
100	0.6	3.6	1.7	41	20	
250	7.8	9.4	11.1	158	113	
120	10.1	5.5	3	101.9	229	
180	3.2	5.3	21.4	145.7	128	
200	0	0	15.5	61.9	349	
70	3.8	1.5	25.7	131		
60	2.6	0.4	17	81.6		
980	28.1	25.7	95.4	721.1		0
1580	54.3	54.4	151.5	1311.3		0
200	5.9	9.4	22.8	201.2	173	
200/15/7	0.2	0	15	61.6	377	
50	5.8	9.4	15.4	170.6	3	
95	2.7	2.4	4.3	53.7		
345	14.6	21.2	57.5	487.1		0
100	1	3.6	5.7	60.1	49	
250	9.1	2.8	22.2	150.9	54-11c 2020	
250	22.5	23.3	34.7	438.5	265	
200	0	0	29.3	117.1	882	
60	2.6	0.4	17	81.6		

860	35.2	30.1	108.9	848.2		0
1205	49.8	51.3	166.4	1335.3		0
100	17.2	18.5	2.5	245.2	246	
180	3.6	5.9	38.5	222	304	
200/15/7	0.2	0	15	61.6	377	
50	2	0.3	12.7	61.2		
100	1	2.9	5.2	51.9	45	
430	24	27.6	73.9	641.9		0
100	0.8	3.6	2.9	48.6	23	
250	2.4	2.4	15.3	92.1	101	
100	9.5	11.4	10.3	185	268	
180/5	5.6	4.7	35.9	208.5	203	
200	0	0	15.5	61.9	349	
60	2.6	0.4	17	81.6		
50	0.5	2.4	3.4	37.6	783	
760	21.4	24.9	100.3	715.3		0
1190	45.4	52.5	174.2	1357.2		0
200	4.2	7.9	23.8	183.4	175	
100	6.9	5.9	7.6	112.7	223	
200	3.9	3.3	16.7	113.2	382	
50	2.6	1	18	91.7		
95	2.7	2.4	4.3	53.7		
645	20.3	20.5	70.4	554.7		0
100	0.8	3.5	2.6	46.1	43	
250	1.5	4	10	82.5	82	
120	8.4	7.5	12.3	151.2	2620	
180	3.2	5.3	21.4	145.7	128	
200	0.2	0.2	23.2	95.6	342	
60	3.8	1.5	25.7	131		
60	2.6	0.4	17	81.6		
970	20.5	22.4	112.2	733.7		0
1615	40.8	42.9	182.6	1288.4		0
200	17	21.8	17.4	335.8	309	
100	0.7	0.1	5.1	24.5	59	
200	0.3	0	11.5	47.1	376	
50	2.6	0.4	17	81.6		
550	20.6	22.3	51	489		0
100	0.7	0.1	2.3	14.5		

250	3.1	4.1	17.6	118.9	108	
250	16.9	37.1	13.7	458.7	139-256	
200	1	0.2	19.6	83.4	389	
20	1.5	2	14.9	83.4		
60	2.6	0.4	17	81.6		
880	25.8	43.9	85.1	840.5		0
1430	46.4	66.2	136.1	1329.5		0
250	4.7	4.4	14.2	116.1	120	
95	2.7	2.4	4.3	53.7		
200	3.9	3.3	16.7	113.2	382	
50	5.8	9.4	15.4	170.6	3	
100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	
695	17.5	19.9	60.1	499.2		0
100	0.7	0.1	2.3	14.5		
250	6.2	5.8	14.3	135.4	104	
100	12.6	9.1	3.8	153.1	232	
180	3.6	5.9	38.5	222	304	
200	0	0	15.5	61.9	349	
60	2.6	0.4	17	81.6		
890	25.7	21.3	91.4	668.5		0
1585	43.2	41.2	151.5	1167.7		0
100	17.9	19.7	2.8	259.4	256	
180	4.5	4.5	32.1	187.5	171	
200	2.9	2.4	15.7	96.6	378	
40	2	0.3	12.7	61.2		
100	0.6	3.6	1.7	41	20	
620	27.9	30.5	65	645.7		0
100	2.8	5.7	4.2	79.8	50	
250	1.5	4.1	8.3	75.9	98	
100	25.4	28	14.5	409.8	294	
180	3.2	5.3	21.4	145.7	128	
200	0	0	29.3	117.1	882	
60	2.6	0.4	17	81.6		
50	0.5	2.4	3.4	37.6	783	
940	36	45.9	98.1	947.5		0
1560	63.9	76.4	163.1	1593.2		0
1410	49.47	57.01	158.02	1351.68		#DIV/0!