

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

5-11 классы

дата

2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	Блюда из мяса	Печень по-строгановски, кг	100,000	142,900	122,880	89,020	189,120	011856
1	1	Завтрак	Гарниры	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	180,000	46,780	38,230	267,320	291,110	011413
1	1	Завтрак	Напитки	Чай с сахаром, кг	200,000	1,000	0,260	75,350	61,520	011342
1	1	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50,000	77,000	8,400	507,000	123,000	011335
1	1	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
1	1	Итого за: Завтрак			555,000	339,680	182,770	1 397,690	721,250	
1	1	Обед	Супы	Суп гороховый куриный, кг	250,000	30,140	19,500	84,440	154,820	011385
1	1	Обед	Блюда из мяса	Печень по-строгановски, кг	100,000	142,900	122,880	89,020	189,120	011856
1	1	Обед	Гарниры	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	180,000	46,780	38,230	267,320	291,110	011413
1	1	Обед	Напитки	Чай с сахаром, кг	200,000	1,000	0,260	75,350	61,520	011342
1	1	Обед	Покупные	Березка 70 г	70,000	4,480	8,050	43,050	276,850	010924
1	1	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25,000	77,000	8,400	507,000	61,500	011335

1	1	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
1	3	Итого за: Обед			850,000	374,300	210,320	1 525,180	1 091,420	
1		Итого за день:			1 405,000	713,980	393,090	2 801,180	1 812,670	
1	2	Завтрак	Блюда из птицы	Плов с курицей и куркумой 2, кг	280,000	88,690	70,930	228,350	543,270	011530
1	2	Завтрак	Напитки	Чай лимонный с сахаром, кг	200,000	1,270	0,280	73,850	61,760	011343
1	2	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50,000	77,000	8,400	507,000	123,000	011335
1	2	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
2	1	Итого за: Завтрак			555,000	238,960	92,610	1 268,200	784,530	
1	2	Обед	Супы	Борщ Морячок со сметаной, кг	250,000	15,240	28,590	55,200	130,160	011439
1	2	Обед	Блюда из птицы	Плов с курицей и куркумой 2, кг	280,000	88,690	70,930	228,350	543,270	011530
1	2	Обед	Напитки	Чай лимонный с сахаром, кг	200,000	1,270	0,280	73,850	61,760	011343
1	2	Обед	Фрукты	Фрукт, кг	100,000	2,600	1,700	138,100	52,000	011337
1	2	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный	25,000	77,000	8,400	507,000	61,500	011335
1	2	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
2	3	Итого за: Обед			880,000	256,800	122,900	1 461,500	905,190	
2		Итого за день:			1 435,000	495,760	215,510	2 729,700	1 689,720	
1	3	Завтрак	Блюда из мяса	Гуляш из свинины, кг	100,000	171,710	103,460	71,860	193,060	011397
1	3	Завтрак	Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая, кг	180,000	46,980	30,740	299,800	280,660	011414
1	3	Завтрак	Напитки	Чай с сахаром, кг	200,000	1,000	0,260	75,350	61,520	011342

1	3	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50,000	77,000	8,400	507,000	123,000	011335
1	3	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
3	1	Итого за: Завтрак			555,000	368,690	155,860	1 413,010	714,740	
1	3	Обед	Супы	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	250,000	19,800	26,440	88,620	164,480	011386
1	3	Обед	Блюда из мяса	Гуляш из свинины, кг	100,000	171,710	103,460	71,860	193,060	011397
1	3	Обед	Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая, кг	180,000	46,980	30,740	299,800	280,660	011414
1	3	Обед	Напитки	Чай с сахаром, кг	200,000	1,000	0,260	75,350	61,520	011342
1	3	Обед	Покупные	Булочка с яблоком и корицей 90 г	90,000	11,700	3,060	40,770	237,420	010926
1	3	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25,000	77,000	8,400	507,000	61,500	011335
1	3	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
3	3	Итого за: Обед			870,000	400,190	185,360	1 542,400	1 055,140	
3		Итого за день:			1 425,000	768,880	341,220	2 955,410	1 769,880	
1	4	Завтрак	Блюда из мяса	Тефтелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	100,000	160,000	74,640	111,570	180,280	011552
1	4	Завтрак	Гарниры	Картофельное пюре, кг	180,000	22,000	39,340	147,940	177,940	011412
1	4	Завтрак	Напитки	Напиток фруктовый с ягодами, кг	200,000	1,380	0,450	113,730	92,220	

1	4	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный	50,000	77,000	8,400	507,000	123,000	011335
1	4	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
4	1	Итого за: Завтрак			555,000	332,380	135,830	1 339,240	629,940	
1	4	Обед	Супы	Рассольник ленинградский со сметаной, кг	250,000	16,460	29,030	69,370	146,930	011381
1	4	Обед	Блюда из мяса	Тефтелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	100,000	160,000	74,640	111,570	180,280	011552
1	4	Обед	Гарниры	Картофельное пюре, кг	180,000	22,000	39,340	147,940	177,940	011412
1	4	Обед	Напитки	Напиток фруктовый с ягодами, кг	200,000	1,380	0,450	113,730	92,220	
1	4	Обед	Фрукты	Фрукт, кг	100,000	2,600	1,700	138,100	52,000	011337
1	4	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный	25,000	77,000	8,400	507,000	61,500	011335
1	4	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
4	3	Итого за: Обед			880,000	351,440	166,560	1 546,710	767,370	
4		Итого за день:			1 435,000	683,820	302,390	2 885,950	1 397,310	
1	5	Завтрак	Блюда из птицы	Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	280,000	75,650	28,420	123,040	290,750	011400
1	5	Завтрак	Напитки	Напиток из плодов шиповника, кг	200,000	3,400	1,400	148,300	136,800	011348
1	5	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный	50,000	77,000	8,400	507,000	123,000	011335
1	5	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
5	1	Итого за: Завтрак			555,000	228,050	51,220	1 237,340	607,050	
1	5	Обед	Супы	Суп-пюре с тыквой и гренками, кг	250,000	18,750	56,930	92,490	235,480	011513

1	5	Обед	Блюда из птицы	Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	280,000	75,650	28,420	123,040	290,750	011400
1	5	Обед	Напитки	Напиток из плодов шиповника, кг	200,000	3,400	1,400	148,300	136,800	011348
1	5	Обед	Покупные	Плюшка с сахаром 100 г	100,000	7,600	8,900	56,700	336,000	011489
1	5	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25,000	77,000	8,400	507,000	61,500	011335
1	5	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
5	3	Итого за: Обед			880,000	254,400	117,050	1 386,530	1 117,030	
5		Итого за день:			1 443,000	482,450	168,270	2 623,870	1 724,080	
2	6	Завтрак	Блюда из мяса	Азу из свинины, кг	100,000	155,670	149,240	33,200	213,360	011466
2	6	Завтрак	Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая, кг	180,000	46,980	30,740	299,800	280,660	11414
2	6	Завтрак	Напитки	Чай лимонный с сахаром, кг	200,000	1,270	0,280	73,850	61,760	011343
2	6	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50,000	77,000	8,400	507,000	123,000	011335
2	6	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
6	1	Итого за: Завтрак			555,000	352,920	201,660	1 372,850	735,280	
2	6	Обед	Супы	Суп гороховый куриный, кг	250,000	30,140	19,500	84,440	154,820	011385
2	6	Обед	Блюда из мяса	Азу из свинины, кг	100,000	155,670	149,240	33,200	213,360	011466

2	6	Обед	Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая, кг	180,000	46,980	30,740	299,800	280,660	011414
2	6	Обед	Напитки	Чай лимонный с сахаром, кг	200,000	1,270	0,280	73,850	61,760	011343
2	6	Обед	Фрукты	Фрукт, кг	100,000	2,600	1,700	138,100	52,000	011337
2	6	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25,000	77,000	8,400	507,000	61,500	011335
2	6	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
6	3	Итого за: Обед			980,000	388,260	224,560	1 733,490	932,600	
6		Итого за день:			1 535,000	741,180	426,220	3 106,340	1 667,880	
2	7	Завтрак	Блюда из птицы	Фрикасе из куриного филе, кг	100,000	164,300	133,600	44,460	207,700	011435
2	7	Завтрак	Гарниры	Рис припущенный с куркумой 2, кг	180,000	26,860	36,890	286,470	290,940	011478
2	7	Завтрак	Напитки	Чай с сахаром, кг	200,000	1,000	0,260	75,350	61,520	011342
2	7	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50,000	77,000	8,400	507,000	123,000	011335
2	7	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
7	1	Итого за: Завтрак			555,000	341,160	192,150	1 372,280	739,660	
2	7	Обед	Супы	Борщ со сметаной, кг	250,000	15,490	28,480	59,220	133,980	011382
2	7	Обед	Блюда из птицы	Фрикасе из куриного филе, кг	100,000	164,300	133,600	44,460	207,700	011435
2	7	Обед	Гарниры	Рис припущенный с куркумой 2, кг	180,000	26,860	36,890	286,470	290,940	011478
2	7	Обед	Напитки	Чай с сахаром, кг	200,000	1,000	0,260	75,350	61,520	011342

2	7	Обед	Покупные	Рогалик Посадский со сгущенным молоком 70 г	70,000	2,660	4,830	45,220	235,900	010927
2	7	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25,000	77,000	8,400	507,000	61,500	011335
2	7	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
7	3	Итого за: Обед			850,000	359,310	225,460	1 476,720	1 048,040	
7		Итого за день:			1 405,000	700,470	417,610	2 849,000	1 787,700	
2	8	Завтрак	Блюда из рыбы	Филе минтая с овощами в соусе, кг	100,000	157,880	48,810	93,640	146,460	011409
2	8	Завтрак	Гарниры	Картофельное пюре, кг	180,000	22,000	39,340	147,940	177,940	011412
2	8	Завтрак	Напитки	Напиток яблочно-ягодный, кг	200,000	1,760	0,370	124,710	101,400	
2	8	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50,000	77,000	8,400	507,000	123,000	011335
2	8	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
8	1	Итого за: Завтрак			555,000	330,640	109,920	1 332,290	605,300	
2	8	Обед	Супы	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	250,000	19,800	26,440	88,620	164,480	011386
2	8	Обед	Блюда из рыбы	Филе минтая с овощами в соусе, кг	100,000	157,880	48,810	93,640	146,460	011409
2	8	Обед	Гарниры	Картофельное пюре, кг	180,000	22,000	39,340	147,940	177,940	011412
2	8	Обед	Напитки	Напиток яблочно-ягодный, кг	200,000	1,760	0,370	124,710	101,400	
2	8	Обед	Фрукты	Фрукт, кг	100,000	2,600	1,700	138,100	52,000	011337
2	8	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25,000	77,000	8,400	507,000	61,500	011335
2	8	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
8	3	Итого за: Обед			880,000	353,040	138,060	1 559,010	760,280	
8		Итого за день:			1 435,000	683,680	247,980	2 891,300	1 365,580	

2	9	Завтрак	Блюда из птицы	Ромштекс куриный, кг	100,000	210,690	98,120	149,590	232,700	011522
2	9	Завтрак	Гарниры	Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	180,000	36,590	54,070	227,780	265,590	011539
2	9	Завтрак	Напитки	Напиток фруктовый с ягодами, кг	200,000	1,380	0,450	113,730	92,220	
2	9	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50,000	77,000	8,400	507,000	123,000	011335
2	9	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
9	1	Итого за: Завтрак			555,000	397,660	174,040	1 457,100	770,010	
2	9	Обед	Супы	Солянка домашняя со сметаной, кг	250,000	23,080	26,380	63,100	141,460	011387
2	9	Обед	Блюда из птицы	Ромштекс куриный, кг	100,000	210,690	98,120	149,590	232,700	011522
2	9	Обед	Гарниры	Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	180,000	36,590	54,070	227,780	265,590	011539
2	9	Обед	Напитки	Напиток фруктовый с ягодами, кг	200,000	1,380	0,450	113,730	92,220	
2	9	Обед	Покупные	Булочка Посадская с повидлом 80 г	80,000	6,550	7,460	20,270	254,400	010925
2	9	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25,000	77,000	8,400	507,000	61,500	011335
2	9	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
9	3	Итого за: Обед			860,000	427,290	207,880	1 540,470	1 104,370	
9		Итого за день:			1 415,000	824,950	381,920	2 997,570	1 874,380	
2	10	Завтрак	Блюда из мяса	Жаркое по-домашнему из свинины с картофелем, кг	280,000	69,080	48,650	104,520	314,340	011392
2	10	Завтрак	Напитки	Напиток из смеси сухофруктов, кг	200,000	1,320	0,580	193,530	149,200	011715

2	10	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50,000	77,000	8,400	507,000	123,000	011335
2	10	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
10	1	Итого за: Завтрак			555,000	219,400	70,630	1 264,050	643,040	
2	10	Обед	Супы	Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	250,000	18,750	56,930	92,490	235,480	011513
2	10	Обед	Блюда из мяса	Жаркое по-домашнему из свинины с картофелем, кг	280,000	69,080	48,650	104,520	314,340	011392
2	10	Обед	Напитки	Напиток из смеси сухофруктов, кг	200,000	1,320	0,580	193,530	149,200	011715
2	10	Обед	Фрукты	Фрукт, кг	100,000	2,600	1,700	138,100	52,000	011337
2	10	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25,000	77,000	8,400	507,000	61,500	011335
2	10	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25,000	72,000	13,000	459,000	56,500	011336
10	3	Итого за: Обед			880,000	240,750	129,260	1 494,640	869,020	
10		Итого за день:			1 435,000	508,640	292,450	2 758,690	1 512,060	
Среднее значение за период:					1 436,800	660,381	318,666	2 859,901	1 660,198	