

Школа

МОУ "СОШ №5 г. Ртищево Саратовской области"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Рощина Ирина Викторовна

Возрастная категория

12-18 лет

дата

1

3

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Каша боярская молочная (пшенная с изюмом или курагой)	205	6,52	7,68	27,79	215	145	20,39
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,76	3,73	26,74	151	58	6,62
			хлеб	Гренка с сыром	75	10,5	12,15	43,05	315	106	23,38
				Яйцо	40	12,7	11,5	0,7	157	100	12,5
			<i>итого</i>		520	33,48	35,06	98,28	838		62,89
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник на курином бульоне	250	1,85	0	5,09	109,5	133	5,71
			2 блюдо	Птица тушеная с овощами	110	11,37	8,25	20,88	195	23	34,08
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	32	11,51
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	13	4,74
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	80	5,4	0,68	40,12	188,2	3	3,87
			<i>итого</i>		820	27,57	15,66	133,85	863,43		59,91
Итого за день:					1340	61,05	50,72	232,13	1701,43		122,8
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	291	10,61
				Рыба ,тушеная в сметанном соусе	130	17,3	12,3	26	125,3	139	51,67
			гор.напиток	Чай	200	0,3	0	15,2	60	4	2,03
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5,4	0,68	40,12	188,2	3	3,87
			фрукты								
				Зеленый горошек консервированный	60	0	2,51	0	46,26	10	4,92
			<i>итого</i>		650	29,62	20,91	113,05	621,9		73,1
1	2	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	100	2,88	6,18	8,04	99,30	12	17,42
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	15	5,3
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,91	359	406	57,74
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	13	4,74
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	80	5,4	0,68	40,12	188,2	3	3,87
			<i>итого</i>		840	21,44	16,58	102,79	641,4		89,07
Итого за день:					1490	51,06	37,49	215,84	1263,3		162,17
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом	205	6,97	10,46	26,04	227	627	13,19
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,76	3,73	26,74	151	58	6,62
			хлеб	Батон с маслом	70	3,7	17,85	25,9	315	672	20,72
			фрукты	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	

			<i>итого</i>		625	15,03	32,64	93,38	763,3		40,53
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	252	3,32
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой с курицей	250	2,13	5,1	14,55	112,5	154	9,77
			2 блюдо	Котлета мясная	100	16,5	24,2	114,32	344	389	50,14
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	291	10,61
			напиток	Чай	200	0,3	0	15,2	60	4	2,03
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	80	5,4	0,68	40,12	188,2	3	3,87
			<i>итого</i>		910	32,38	41,49	224,28	1000,74		79,74
1	3	Итого за день:			1535	47,41	74,13	317,66	1764,04		120,27
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	32	11,51
				Печень по-строгановски	150	24,42	19,48	16,25	296,98	69	53,21
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	256	6,88
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5,4	0,68	40,12	188,2	3	3,87
			фрукты								
				Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12	17,42
			<i>итого</i>		640	39,33	29,62	76,36	855,21		92,89
1	4	Обед	закуска	Зеленый горошек консервированный	100	2,98	5,19	6,25	83,6	10	4,92
			1 блюдо	Суп рыбный	250	6,15	2,45	10,68	90,75	151	12,29
			2 блюдо	Картофель тушеный с курицей	210	27,53	7,47	21,95	265	30	31,54
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	13	4,74
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	80	5,4	0,68	40,12	188,2	3	3,87
			<i>итого</i>		840	42,1	15,79	103,76	721,75		57,36
1	4	Итого за день:			1480	81,43	45,41	180,12	1576,96		150,25
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с сухофруктами	290	32	33,6	45,3	566	102	88,45
			гор.напиток	Чай	200	0,3	0	15,2	60	4	2,03
			хлеб	Батон	50	3,7	1,45	25,7	165	2	4,24
			фрукты								
<i>итого</i>		540	36	35,05	86,2	791		94,72			
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	7,66	8,58	17,14	176,42	14	4,55
			2 блюдо	Овощное рагу с мясом	250	3,7	8,64	46,03	284,7	391	47,3
			гарнир								
			напиток	Чай	200	0,3	0	15,2	60	4	2,03
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	80	5,4	0,68	40,12	188,2	3	3,87
			<i>итого</i>		780	17,06	17,9	118,49	709,32		57,75

1	5	Итого за день:			1320	53,06	52,95	204,69	1500,32		152,47
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с изюмом	210	4,5	5,9	30,3	192,3	119	16,45
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	58	6,62
			хлеб	Гренка с сыром	75	10,5	12,15	43,05	315	106	23,38
			фрукты								
				Яйцо	60	12,7	11,5	0,7	157	100	12,5
	<i>итого</i>			545	29,1	31,55	96,45	780,3		58,95	
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250	2,3	4,25	15,35	108	144	5,53
			2 блюдо	Птица тушеная с овощами	110	11,37	8,25	20,88	195	23	34,08
			гарнир	Рис отварной рассыпчатый	180	10,44	11,11	41,3	307	33	10,91
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	13	4,74
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	80	5,4	0,68	40,12	188,2	3	3,87
	<i>итого</i>			820	29,55	24,29	142,41	892,4		59,13	
2	6	Итого за день:			1365	58,65	55,84	238,86	1672,7		118,08
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	32	11,51
			гарнир	Птица тушеная с овощами	150	11,37	8,25	20,88	195	23	34,08
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,3	0,14	19,45	80	256	6,85
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5,4	0,68	40,12	188,2	3	3,87
				Зеленый горошек консервированный	60	0	2,51	0	46,26	10	4,92
				<i>итого</i>			670	26,02	18,31	123,45	785,99
2	7	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	100	2,88	6,18	8,04	99,3	12	17,42
			1 блюдо	Свекольник на курином бульоне	250	2,04	5	14,1	109,75	55	19,23
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195	343	41,07
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	291	10,61
			напиток	Чай	200	0,3	0	15,2	60	4	2,03
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	80	5,4	0,68	40,12	188,2	3	3,87
	<i>итого</i>			930	35,27	27,49	117,68	854,39		94,23	
2	7	Итого за день:			1600	61,29	45,8	241,13	1640,38		155,46
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной рассыпчатый	186	10,44	11,11	41,3	307	33	10,91
				Котлета мясная	100	16,5	24,2	114,32	344	389	50,14
			гор.напиток	Чай	200	0,3	0	15,2	60	4	2,03
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5,4	0,68	40,12	188,2	3	3,87
				Соус красный основной	35	1,58	0,99	7,66	83,2	81	2,47
				<i>итого</i>			601	34,22	36,98	218,6	982,4
2	8	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с курицей	250	1,75	4,89	8,49	84,78	17	5,9
			2 блюдо	Печень по-строгановски	150	24,42	19,48	16,25	296,98	69	53,21
			гарнир	Гороховое пюре	200	3,81	5,76	30,68	189,8	87	13,92

			напиток	Напиток из шиповника	200	0,3	0,14	19,45	80	256	6,85
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	80	5,4	0,68	40,12	188,2	3	3,73
			<i>итого</i>		880	35,68	30,95	114,99	839,76		83,61
2	8	Итого за день:			1481	69,9	67,93	333,59	1822,16		153,03
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	10,7	11,27	45,96	311,88	204	27,31
			гор.напиток	Чай	200	0,3	0	15,2	60	4	2,03
			хлеб	Батон	50	3,7	1,45	25,7	165	2	4,24
			фрукты	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
			<i>итого</i>		600	15,3	13,32	101,56	607,18		33,58
2	9	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой, на м/к бульоне	250	1,98	2,17	14,58	90,75	11	9,77
			2 блюдо	Гуляш из отварной говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	368	56,2
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	32	11,51
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	13	4,74
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	80	5,4	0,68	40,12	188,2	3	3,87
		<i>итого</i>		810	30,92	26,37	125,35	870,68		86,09	
2	9	Итого за день:			1410	46,22	39,69	226,91	1477,86		119,67
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Плов с отварной говядиной	210	20,3	16	35,69	365	407	56,55
			гор.напиток	Сок	200	1	0,2	20,2	92	159	11
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5,4	0,68	40,12	188,2	3	3,87
			фрукты								
				Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,31	252	3,32
		<i>итого</i>		550	27,56	20,53	101,03	701,51		74,74	
2	10	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,4	14	4,55
			2 блюдо	Капуста тушеная с курицей	220	3,7	8,64	46,03	284,7	336	36,15
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,3	0,14	19,45	80	256	6,85
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	80	5,4	0,68	40,12	188,2	3	3,87
		<i>итого</i>		750	17,06	18,04	122,74	729,3		51,42	
2	10	Итого за день:			1300	44,62	38,57	223,77	1430,81		126,16
Среднее значение за период:					1432,1	57,469	50,853	241,47	1585		138,036