

Школа МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 5"

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория с 12 лет и старше

дата

день

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	19,10	6,00
			выпечка	Булочка домашняя	50	3,00	5,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00
			фрукт	Фрукт (яблоко)	100	3,00	2,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,00	2,00
			<i>итого</i>		590	27,30	15,00
		Обед	салат	Салат из белокочанной капусты	100	3,30	3,20
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	2,00	3,00
			гор.блюдо	Омлет натуральный	200	19,10	6,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5,50	3,30
			<i>итого</i>		810	30,10	15,50
1	2	Завтрак	салат	Салат "Свеколка"	100	3,16	3,16
			гор.блюдо	Биточки куриные	100	3,00	5,00
				Пюре картофельное	180	7,40	8,90
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,00	2,00
			<i>итого</i>		620	15,76	19,06
		Обед	салат	Салат "Свеколка"	100	3,16	3,16
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	5,00	6,00
			гор.блюдо	Биточки куриные	100	3,00	5,00
				Пюре картофельное	180	7,40	8,90
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	1,90	1,90
<i>итого</i>		890	20,66	24,96			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы "Ленивые"	100	3,00	5,00
				Макаронные изделия отварные	180	6,70	7,30
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,20
			сок	Сок фруктовый	40	2,00	2,00
			конд.издел.	Кондитерское изделие	30	0,20	2,00
			<i>итого</i>		550	12,90	16,50
		Обед	салат	Салат "Степной"	100	3,30	3,20
			1 блюдо	Суп гороховый с гречками	250	3,00	5,00
			гор.блюдо	Голубцы "Ленивые"	100	3,00	5,00
				Макаронные изделия отварные	180	6,70	7,30
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	5,50	3,30
			гор.напиток	Чай с сахаром	60	0,20	0,00
<i>итого</i>		890	21,70	23,80			

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры
1	4	Завтрак	салат	Салат "Солнечный зайчик"	100	6,60	3,30
			гор.блюдо	Рагу из птицы	240	5,00	6,00
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30
			Конд.издел.	Кондитерское изделия	40	0,20	0,50
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,00	2,00
			<i>итого</i>		620	14,50	12,10
		Обед	салат	Салат "Солнечный зайчик"	100	6,60	3,30
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	3,00	5,00
			гор.блюдо	Рагу из птицы	240	5,00	6,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00
			Конд.издел.	Кондитерское изделия	40	0,20	0,50
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	1,90	1,90
			<i>итого</i>		870	16,90	16,70
1	5	Завтрак	выпечка	Булочка с творогом	50	10,50	11,20
			гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	7,32	8,52
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,70	1,30
			фрукт	Фрукт (яблоко)	100	3,00	2,00
			<i>итого</i>		550	22,52	23,02
					Обед	салат	Салат из свеклы с чесноком
1 блюдо	Щи из свежей капусты	250				11,25	10,00
гор.блюдо	Биточки куриные	100				3,00	5,00
	Каша молочная "Дружба"	200				7,32	8,52
хлеб	Хлеб ржаной	60				1,90	1,90
гор.напиток	Чай с сахаром	200				0,20	0,00
<i>итого</i>		910				26,97	28,62
2	1	Завтрак	салат	Салат из белокочанной капусты	100	5,00	3,30
			гор.блюдо	Кнели куриные	100	10,00	8,80
				Макаронные изделия отварные	180	6,70	7,30
			гор.напиток	Напиток из с/ф	200	0,00	0,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,00	2,00
			<i>итого</i>		630	23,70	21,40
		Обед	салат	Салат из белокочанной капусты	100	5,00	3,30
			1 блюдо	Суп картофельный с домашней лапшой	250	9,40	9,90
			гор.блюдо	Кнели куриные	100	10,00	8,80
				Макаронные изделия отварные	180	6,70	7,30
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5,50	3,30
			<i>итого</i>		900	36,80	32,60
2	2	Завтрак	салат	Сыр порционный	30	4,60	5,90
			гор.блюдо	Тефтели "Петушок"	100	8,80	13,30

				Каша гречневая	200	10,80	12,60
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,00	2,00
				<i>итого</i>	570	26,90	34,10
		Обед	салат	Салат "Свеколка"	100	3,30	3,20
			1 блюдо	Рассольник домашний	250	13,75	22,50
			гор.блюдо	Тефтели "Петушок"	100	8,80	13,30
				Каша гречневая	200	10,80	12,60
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5,50	3,30
				<i>итого</i>	910	42,85	55,20
Неде ля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рыбные по-домашнему	100	7,70	10,22
				Пюре картофельное	180	7,40	8,90
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00
			хлеб	Хлеб ржаной	60	1,90	1,90
			фрукт	Фрукт	100	3,00	2,00
				<i>итого</i>	630	20,20	23,02
		Обед	салат	Салат "Степной"	100	3,30	3,20
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой	250	12,50	15,00
			гор.блюдо	Котлеты рыбные по-домашнему	100	7,70	10,22
				Пюре картофельное	180	7,40	8,90
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00
			хлеб	Хлеб ржаной	60	1,90	1,90
				<i>итого</i>	880	33,00	39,22
Неде ля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы "Ленивые"	90	2,00	4,00
				Каша молочная рисовая	150	5,50	6,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,00
			конд.издел	Кондитерское изделие	30	0,20	2,00
				<i>итого</i>	500	9,90	14,00
		Обед	салат	Винегрет овощной	60	0,50	0,10
			1 блюдо	Суп гороховый с гренками	200	12,00	8,00
			гор.блюдо	Голубцы "Ленивые"	90	2,00	4,00
				Каша молочная рисовая	150	5,50	6,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00
			хлеб	Хлеб ржаной	45	3,10	3,00
				<i>итого</i>	745	23,30	21,10
Неде ля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200/60	15,00	12,90
			выпечка	Шанежка наливная	75	6,40	6,70
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,70	1,30
			хлеб	Батон с сыром	40	4,00	5,50
				<i>итого</i>	575	27,10	26,40

	Обед	салат	Салат "Солнечный зайчик"	100	3,30	3,20
		1 блюдо	Суп-пюре из овощей	250	8,75	15,00
		гор.блюдо	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200/60	15,00	12,90
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00
		хлеб	Хлеб ржаной	60	5,50	3,30
		<i>итого</i>		870	32,75	34,40

Директор школы

2023

месяц год

Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
15,00	230,00	307	46,89
10,00	102,30	акт	15,00
15,10	61,20	493	6,00
19,00	75,00	112	29,00
26,00	106,00		6,00
85,10	574,50		102,89
6,60	40,00	45	26,00
20,00	121,00	112	19,00
15,00	230,00	307	46,89
15,10	61,20	493	6,00
35,00	159,00		6,00
91,70	611,20		102,89
Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
12,00	120,00	45	21,00
14,00	120,00	акт	46,00
31,00	233,50	429	23,89
15,10	61,20	493	6,00
26,00	106,00		6,00
98,10	640,70		102,89
12,00	120,00	акт	21,00
14,00	145,00	акт	10,00
14,00	120,00	акт	46,00
31,00	233,50	429	23,86
15,10	61,20	493	6,00
18,40	98,30		6,00
104,50	778,00		102,89
Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
15,00	132,00	акт	45,89
26,70	199,80	297	18,00
19,80	85,00	442	24,00
26,00	106,00		6,00
19,30	129,00		9,00
106,80	651,80		102,89
6,60	40,00	акт	16,00
12,00	135,00	99	5,00
15,00	132,00	акт	45,89
26,70	199,80	297	18,00
35,00	159,00		6,00
15,10	61,20	493	6,00
110,40	727,00		102,89

Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
14,50	136,00	акт	18,00
18,00	155,00	309	53,13
12,00	81,90	493	14,00
2,00	56,00	акт	11,76
26,00	106,00		6,00
72,50	534,90		217,78
14,50	136,00	акт	18,00
15,00	132,00	136	10,00
18,00	155,00	309	53,13
15,10	61,20	493	6,00
2,00	56,00	акт	11,76
18,40	98,30		6,00
83,00	638,50		102,89
Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
20,00	258,40	701	18,00
33,00	295,60	260	38,89
18,20	91,30	501	17,00
19,00	75,00	112	29,00
90,20	720,30		223,54
6,60	40,00	95	16,00
30,00	396,00	67	5,00
14,00	120,00	акт	44,00
46,00	295,60	260	38,86
18,40	98,30		6,00
15,10	61,20	493	6,00
130,10	1011,10		102,89
Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
10,00	99,00	45	16,00
13,33	251,10	411	55,00
26,80	199,80	297	18,00
10,70	42,80	акт	7,76
26,00	106,00		6,00
86,83	698,70		217,65
10,00	99,00	45	16,00
49,50	235,00	100	5,76
13,33	251,10	411	55,00
26,80	199,80	297	18,00
15,10	61,20	493	6,00
35,00	159,00		6,00
149,73	1005,10		91,76
Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
0,00	71,50		21,89
29,22	244,44	407	41,80

34,68	218,40	184	19,20
19,10	81,90	493	14,00
26,00	106,00		6,00
109,00	722,24		206,65
6,60	40,00	акт	16,00
47,75	307,50	90	13,89
29,22	244,44	407	41,80
34,68	218,40	184	19,20
19,10	81,90	493	14,00
35,00	159,00		6,00
172,35	1051,24		102,89
Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
22,22	142,22	255	38,00
28,70	233,50	454	23,89
15,10	61,20	493	6,00
18,40	98,30	112	6,00
19,00	75,00		29,00
103,42	610,22		102,89
6,60	40,00	акт	16,00
48,00	282,50	76	16,00
22,22	142,22	255	38,00
28,70	233,50	454	23,89
15,10	61,20	493	6,00
18,40	98,30		6,00
139,02	857,72		102,89
Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
12,00	108,00	акт	37,76
22,00	215,00	184	33,00
15,10	61,20	493	6,00
26,00	106,00		6,00
19,30	129,00		9,00
94,40	619,20		91,76
1,80	11,00	акт	14,00
31,90	325,00	144	3,00
12,00	108,00	акт	46,76
22,00	215,00	184	33,00
15,10	61,20	493	6,00
29,40	157,30		6,00
112,20	877,50		91,76
Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
56,25	407,50	569	69,89
23,20	178,70	акт	16,00
18,20	91,30	432	17,00
21,00	112,00		18,00
118,65	789,50		102,89

6,60	40,00	акт	16,00
31,25	247,50	115	9,00
56,25	407,50	569	69,89
15,10	61,20	493	6,00
35,00	159,00		6,00
144,20	915,20		102,89