

Школа

МБОУ СОШ №2

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Ковальчук Е.В.

Возрастная категория

12-18 лет

дата

день	месяц	год
------	-------	-----

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	255	5,96	7,69	39,69	251,75	236		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,02	1,55	24,38	119,52	692		
			хлеб	Бутерброд с маслом	35	2,28	5	15,25	115,06	1		
			фрукты	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	б/н		
			<i>итого</i>			690	11,06	15,04	98,92	580,33		
1	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	100	1,8	0,1	3	23	45		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,99	5,89	9,13	97,52	145		
			2 блюдо	Тефтели (1 вариант), соус сметанный с томатом	110	10,76	10,58	17,96	210,09	472/355		
			гарнир	Рис отварной	250	5,45	5,83	59,18	310,97	511		
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,42	0,09	26,44	108,24	638		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,5	б/н		
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	8,2	40	б/н		
			<i>итого</i>			980	24,78	23,03	143,47	885,32		
1	1	Полдник		Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	б/н		
				Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	б/н		
				Виноград свежий	100	0,6	0,6	15,4	72	б/н		
			<i>итого</i>		350	10,15	11,9	62	400,5			
1	1	Итого за день:			2020	45,99	49,97	304,39	1866,15			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая (гречневая)	210	8,31	11,42	36,78	283,11	302		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,2	1,94	17,61	96,67	693		

			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,2	72,2	б/н	
			фрукты								
				Йогурт 5 %	115	2,2	5	16	120	б/н	
			<i>итого</i>		555	14,96	19,23	85,59	571,98		
1	2	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	100	3	0	15	85	б/н	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	260	1,87	5,87	12,43	110,01	110	
			2 блюдо	Рыба. Тушеная с овощами	150	14,02	9,34	3,85	155,53	340/3	
			гарнир	Пюре картофельное	230	4,65	6,79	32,09	208,07	520	
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	32,33	132	636	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	19,56	96,5	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	60	б/н	
				<i>итого</i>		1010	29,37	22,75	127,56	847,11	
1	2	Полдник		Кефир с сахаром	210	5,8	5	17,98	140,12	б/н	
				Вафли с фруктово-ягодными начинками	25	0,68	0,81	19,31	88,75	б/н	
				Киви свежие	150	1,2	0,6	12,15	70,05	б/н	
				<i>итого</i>		385	7,68	6,41	49,44	298,92	
1	2	Итого за день:			1950	52,01	48,39	262,59	1718,01		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	200	31,4	19,73	34,63	441,7	366	
			гор.напиток	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,06	56	686	
			хлеб								
			фрукты	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	б/н	
				Сыр (порциями)	30	6,15	6,9	0,75	90	33	
			<i>итого</i>		552	38,55	26,83	55,94	625,7		
1	3	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	б/н	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,62	3,04	19,57	116,16	140	
			2 блюдо	Птица или кролик отварные с гарниром	120	25,74	21,4	0,28	296,68	487	
			гарнир	Капуста тушеная	200	4,65	5,32	20,13	147,06	534	
			напиток	Компот из свежих плодов (клюква)	200	0,18	0,07	23,91	96,99	631	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	19,56	96,5	б/н	

			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	60	б/н		
			<i>итого</i>		940	39,67	30,68	99,55	837,39			
1	3	Полдник		Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	б/н		
				Сухари сливочные	50	4,25	5,4	33,35	199,5	б/н		
					Грейпфрут свежий	100	0,7	0,2	6,5	35	б/н	
				<i>итого</i>		350	10,75	10,6	48,05	340,5		
1	3	Итого за день:			1842	88,97	68,11	203,54	1803,59			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	255	8,58	7,75	44,55	282,29	232		
				гор.напиток	Чай с молоком	215	1,4	1,6	16,4	86	715	
				хлеб	Бутерброд с сыром	50	5,35	8,45	15,63	159,91	3	
				фрукты	Груша свежая	200	0,8	0,6	20,6	94	б/н	
				<i>итого</i>		720	16,13	18,4	97,18	622,2		
1	4	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	б/н		
				1 блюдо	Рассольник Ленинградский	210	1,99	5,12	14,12	110,49	132	
				2 блюдо	Котлета рубленая из птицы или кролика с гарниром	100	15,25	16,62	13,07	262,83	498	
				гарнир	Макаронные изделия	200	6,84	5,64	45,11	258,58	332	
				напиток	Компот из свежих плодов (смородина)	200	0,36	0,14	25,28	103,85	631	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,32	19,56	96,5	б/н	
				хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	8,2	40	б/н	
				<i>итого</i>		870	29,86	28,16	127,24	883,25		
1	4	Полдник		Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	б/н		
					Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	б/н	
					Виноград свежий	100	0,6	0,6	15,4	72	б/н	
				<i>итого</i>		350	10,15	11,9	62	400,5		
1	4	Итого за день:			1940	56,14	58,46	286,42	1905,95			
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	255	6,53	8,63	43,9	279,38	235		

			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,37	3,37	23,97	139,7	694
			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,2	72,2	б/н
			фрукты	Апельсины свежие	200	1,8	0,4	16,2	86	б/н
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	306
				<i>итого</i>	725	19,03	17,87	99,55	640,08	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы	100	1,35	0,97	8,19	46,86	33
			1 блюдо	Суп с крупой	250	1,54	3,83	15,37	102,14	149
			2 блюдо	Печень тушеная в соусе	100	13,44	8,38	14,68	187,87	44
			гарнир	Каша рассыпчатая (гречневая)	250	12,42	8,22	58,02	355,71	508
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	б/н
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	60	б/н
				<i>итого</i>	930	31,73	21,93	128,76	844,58	
1	5	Полдник		Кефир с сахаром	210	5,8	5	17,98	140,12	б/н
				Вафли с фруктово-ягодными начинками	25	0,68	0,81	19,31	88,75	б/н
				Киви свежие	150	1,2	0,6	12,15	70,05	б/н
				<i>итого</i>	385	7,68	6,41	49,44	298,92	
1	5	Итого за день:			2040	58,44	46,21	277,75	1783,58	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая (ячневая)	255	8,32	7,73	46,63	289,34	302
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,02	1,55	24,38	119,52	692
			хлеб	Бутерброд с маслом	35	1,28	5	15,25	115,06	1
			фрукты	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	б/н
				<i>итого</i>	690	12,42	15,08	105,86	617,92	
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидор	100	1,21	5,22	4,18	68,5	19
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	260	2,43	5,96	13,35	116,79	134
			2 блюдо	Котлеты домашние	100	12,91	19,26	9,95	264,8	469
			гарнир	Рис отварной	250	5,45	5,83	59,18	310,97	511

			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,95	0,05	23,66	98,9	638	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,67	71,4	б/н	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		940	25,23	36,56	124,99	931,36		
2	1	Полдник		Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	б/н	
				Сухари сливочные	50	4,25	5,4	33,35	199,5	б/н	
				Грейпфрут свежий	100	0,7	0,2	6,5	35	б/н	
			<i>итого</i>		350	10,75	10,6	48,05	340,5		
2	1	Итого за день:			1980	48,4	62,24	278,9	1889,78		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	255	7,11	7,69	38,46	251,45	230	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,2	1,94	17,61	96,67	693	
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	5,35	8,45	15,63	159,91	3	
			фрукты	Мандарины свежие	200	1,6	0,4	15	76	б/н	
			<i>итого</i>		705	16,26	18,48	86,7	584,03		
2	2	Обед	закуска	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13	б/н	
			1 блюдо	Свекольник	250	1,93	3,93	13,67	97,73	58	
			2 блюдо	Котлеты рыбные любительские	100	12,24	4,65	6,19	115,55	390	
			гарнир	Пюре картофельное	230	4,65	6,79	32,09	208,07	520	
			напиток	Компот из свежих плодов (брусника)	200	0,25	0,18	25,6	105	631	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,5	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	60	3,96	0,66	24,6	120	б/н	
			<i>итого</i>		980	26,87	16,63	123,41	754,85		
2	2	Полдник		Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	б/н	
				Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	б/н	
				Виноград свежий	100	0,6	0,6	15,4	72	б/н	
			<i>итого</i>		350	10,15	11,9	62	400,5		

2	2	Итого за день:			2035	53,28	47,01	272,11	1739,38		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	255	7,82	9,45	35,27	257,37	234	
			гор.напиток	Чай с молоком	215	1,4	1,6	16,4	86	715	
			хлеб	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,04	144,4	б/н	
			фрукты								
				Йогурт 5%	115	2,2	5	16	120	б/н	
			<i>итого</i>		645	15,92	17,79	97,71	607,77		
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,88	1,15	2,79	25,01	126	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,35	4,88	18,15	137,96	139	
			2 блюдо	Тефтели из оленины и филе бедра куриного	100	10,99	11,41	8,56	187,63	ттк 1	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	6,84	5,64	45,11	258,58	332	
			напиток	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	26,22	106,74	631	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,5	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	8,2	40	б/н	
				<i>итого</i>		910	28,57	23,76	128,59	851,42	
2	3	Полдник		Кефир с сахаром	210	5,8	5	17,98	140,12	б/н	
				Вафли с фруктово-ягодными начинками	25	0,68	0,81	19,31	88,75	б/н	
				Киви свежие	150	1,2	0,6	12,15	70,05	б/н	
				<i>итого</i>		385	7,68	6,41	49,44	298,92	
2	3	Итого за день:			1940	52,17	47,96	275,74	1758,11		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	275	11,35	11,27	56,76	373,85	333	
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	685	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,5	б/н	
			фрукты	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	б/н	
				<i>итого</i>		630	16,09	12,09	111,32	621,35	
2	4	Обед	закуска	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	б/н	

			1 блюдо	Суп из овощей	260	1,96	5,95	10,82	104,68	135	
			2 блюдо	Плов из птицы или кролика	200	15,74	15,55	39,91	362,54	492	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,29	0,07	26,52	107,89	631	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,12	191	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	60	б/н	
			<i>итого</i>		870	27,15	22,74	132,47	850,11		
2	4	Полдник		Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	б/н	
				Сухари сливочные	50	4,25	5,4	33,35	199,5	б/н	
				Грейпфрут свежий	100	0,7	0,2	6,5	35	б/н	
			<i>итого</i>		350	10,75	10,6	48,05	340,5		
2	4	Итого за день:			1850	53,99	45,43	291,84	1811,96		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	210	20,12	25,14	3,78	321,87	340	
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,37	3,37	23,97	139,7	694	
			хлеб								
			фрукты	Апельсины свежие	200	1,8	0,4	16,2	86	б/н	
				Сыр (порциями)	30	6,15	6,9	0,75	90	33	
			<i>итого</i>		640	31,44	35,81	44,7	637,57		
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	б/н	
			1 блюдо	Рассольник домашний	250	2,32	5,27	14,44	114,49	131	
			2 блюдо	Гуляш (говядина)	125	14,22	15,59	4,86	216,61	443	
			гарнир	Каша рассыпчатая (гречневая)	250	12,42	8,22	58,02	355,71	508	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,62	0,25	27,84	116,06	705	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	60	б/н	
			<i>итого</i>		955	32,26	29,76	119,36	873,87		
2	5	Полдник		Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	б/н	

			гор.напиток	Чай с молоком	215	1,4	1,6	16,4	86	715	
			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,2	72,2	б/н	
			фрукты	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	б/н	
				Сыр (порциями)	30	6,15	6,9	0,75	90	33	
				<i>итого</i>	585	30,32	34,81	46,43	617,07		
4	3	Обед	закуска	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	б/н	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,35	4,88	18,15	137,96	139	
			2 блюдо	Гуляш (свинина)	125	10,48	26,15	4,86	296,7	443	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	6,84	5,64	45,11	258,58	332	
			напиток	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	26,22	106,74	631	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,78	47,75	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	8,2	40	б/н	
					<i>итого</i>	915	28,76	37,41	118,82	927,73	
4	3	Полдник		Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	б/н	
				Сухари сливочные	50	4,25	5,4	33,35	199,5	б/н	
				Грейпфрут свежий	100	0,7	0,2	6,5	35	б/н	
				<i>итого</i>	350	10,75	10,6	48,05	340,5		
4	3	Итого за день:			1850	69,83	82,82	213,3	1885,3		
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	275	11,35	11,27	56,76	373,85	333	
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0	14	56	685	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,5	б/н	
			фрукты	Апельсины свежие	200	1,8	0,4	16,2	86	б/н	
			<i>итого</i>		730	16,39	11,99	106,52	611,35		
4	4	Обед	закуска	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	
			1 блюдо	Суп из овощей	260	1,96	5,95	10,82	104,68	135	
			2 блюдо	Плов (свинина)	200	13,68	28,31	38,94	465,08	450	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,29	0,07	26,52	107,89	631	

			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	60	3,96	0,66	24,6	120	б/н	
			<i>итого</i>		820	20,69	35,09	102,58	810,65		
4	4	Полдник		Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	б/н	
				Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	б/н	
				Виноград свежий	100	0,6	0,6	15,4	72	б/н	
			<i>итого</i>		350	10,15	11,9	62	400,5		
4	4	Итого за день:			1900	47,23	58,98	271,1	1822,5		
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая (гречневая)	210	8,31	11,42	36,78	283,11	302	
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,37	3,37	23,97	139,7	694	
			хлеб	Бутерброд с маслом	35	2,28	5	15,25	115,06	1	
			фрукты	Мандарины свежие	200	1,6	0,4	15	76	б/н	
			<i>итого</i>		645	15,56	20,19	91	613,87		
4	5	Обед	закуска	Салат из помидоров и огурцов	100	0,88	1,15	2,79	25,01	20	
			1 блюдо	Рассольник домашний	250	2,32	5,27	14,44	114,49	131	
			2 блюдо	Говядина в кисло-сладком соусе	100	16,13	16,39	7,97	243,93	442	
			гарнир	Каша рассыпчатая (гречневая)	255	12,42	8,22	58,02	355,71	508	
			напиток	Компот из свежих плодов (клубника)	200	0,29	0,14	25,33	103,77	631	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,22	8,2	40	б/н	
			<i>итого</i>		925	33,36	31,39	116,75	882,91		
4	5	Полдник		Кефир с сахаром	210	5,8	5	17,98	140,12	б/н	
				Вафли с фруктово-ягодными начинками	25	0,68	0,81	19,31	88,75	б/н	
				Киви свежие	150	1,2	0,6	12,15	70,05	б/н	
			<i>итого</i>		385	7,68	6,41	49,44	298,92		
4	5	Итого за день:			1955	56,6	57,99	257,19	1795,7		
Среднее значение за период: завтрак					655,7	18,926	19,416	89,692	613,995		

		Среднее значение за период: обед	932,25	28,581	27,709	123,66	862,296		
		Среднее значение за период: полдник	362,25	9,4655	9,5885	53,419	346,947		