

Школа

МБОУ "Водоватовская СШ"

Утвердил:

Должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Стная

Ф.И.О.

Матвеева Е.Н.

дата

26

11

МБОУ 2024

месяц

год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос ть	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		КАША "ДРУЖБА"	250	7,91	11,30	34,14	271,26	190	0,00
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80		0,00
1	1	Завтрак	Напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	0,00
		Обед	Гарнир	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	5,99	8,56	6,77	129,15	87	0,00
		Обед	2-е блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0	0,00	0,00	0,00	331	0,00
		Обед	Напиток	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	16,71	19,22	10,49	281,59	49804	0,00
		Обед	Хлеб	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	199	0,06	0,01	13,35	54,77	377	0,00
1	1	Итого за день:		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	19,96	81,58		0,00
					1539	36,84	45,67	125,06	1053,57		0
1	2	Завтрак		КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,98	11,85	48,13	342,60	184	0,00
		Завтрак	Напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		0,00
		Завтрак	Фрукты	МАНДАРИН	100	0,8	0,20	7,49	37,96		0,00
1	2	Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,21	9,31	12,93	161,36	82	0,00
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	312	0,00
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ АППЕТИТНАЯ	90	14,98	11,35	9,87	202,73	234	0,00
		Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	25,86	119,25	388	0,00
		Обед	Хлеб	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80		0,00
1	2	Итого за день:			1320	43,34	40,89	182,85	1288,84		0
1	3	Завтрак		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	16,32	27,60	3,20	326,70	214	0,00
		Завтрак	Хлеб	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80		0,00
		Завтрак	Фрукты	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,79	1,21	17,66	89,06	378	0,00
1	3	Обед	Гарнир	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,47	5,13	15,42	118,03	111	0,00
		Обед	Напиток	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГРУДКИ	180	16,98	20,87	28,51	370,34	311	0,00
		Обед	Хлеб	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0,00	17,43	69,67	349	0,00
		Обед	Хлеб	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80		0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		0,00
		Обед	Фрукты	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		0,00
1	3	Итого за день:			1280	47,35	57,79	152,26	1330,59		0
1	4	Завтрак		БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80		0,00
		Завтрак	Хлеб	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,28	11,85	49,89	344,66	184	0,00
		Завтрак	Напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
1	4	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,34	5,46	18,66	146,98	102	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,38	6,99	37,88	247,62	323	0,00

	Обед		Гуляш		90	13,47	15,44	3,26	206,12	260	0,00
	Обед	Напиток	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0	0,00	0,00	0,00	436	0,00
	Обед	Хлеб	БАТОН		40	3	1,16	20,56	104,80		0,00
1	4	Итого за день:		1250	42,47	42,06		150,81	1154,98		0
1	5	Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,22	5,36	0,00	66,18	15	0,00
	Завтрак		КАША "ДРУЖБА"		260	6,5	10,09	31,81	245,07	190	0,00
	Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	1,79	1,21	17,66	89,06	378	0,00
1	5	Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	6,26	8,79	16,76	171,91	96	0,00
	Обед	1-е блюдо	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		80	10,42	7,00	5,72	127,79	234	0,00
	Обед	2-е блюдо	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,03	8,60	24,41	187,50	312	0,00
	Обед	Гарнир	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		199	0,06	0,01	13,35	54,77	377	0,00
	Обед	Напиток	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19		0,00
1	5	Итого за день:		1219	34,27	41,32		122,43	1003,47		0
2	1	Завтрак	МАКАРОНЫ С СЫРОМ		235	10,4	13,94	40,22	329,20	210	0,00
	Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО		100	0,4	0,40	9,80	47,00		0,00
	Завтрак	Хлеб	БАТОН		40	3	1,16	20,56	104,80		0,00
	Завтрак	Напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
2	1	Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		250	5,7	10,10	5,20	135,60	87	0,00
	Обед		РИС ОТВАРНОЙ		180	4,44	7,11	46,58	268,08	304	0,00
	Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА КУРИНАЯ		60	12,59	12,76	11,74	212,02		0,00
	Обед	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,4	0,16	23,05	102,72	441	0,00
	Обед	Хлеб	БАТОН		40	3	1,16	20,56	104,80		0,00
2	1	Итого за день:		1285	40,85	45,42		187,52	1334,08		0
2	2	Завтрак	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ		250	3,66	27,15	37,21	407,90	323	0,00
	Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	1,79	1,21	17,66	89,06	378	0,00
	Завтрак	Хлеб	БАТОН		40	3	1,16	20,56	104,80		0,00
2	2	Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	2,05	5,74	12,93	112,50	82	0,00
	Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,03	8,60	24,41	187,50	312	0,00
	Обед		ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	14,5	21,51	6,44	275,72	267	0,00
	Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,06	0,01	13,35	54,77	377	0,00
	Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58		0,00
2	2	Итого за день:		1220	24,36	48,15		120,99	1016,58		0
2	3	Завтрак	КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,75	3,01	24,41	141,00	382	0,00
	Завтрак	Напиток	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ		250	8,17	9,42	43,47	290,22	184	0,00
	Завтрак	Хлеб	БАТОН		40	3	1,16	20,56	104,80		0,00
2	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		250	6,34	7,43	18,07	164,86	77	0,00
	Обед	1-е блюдо	ГУЛЯШ		90	8,68	9,45	1,51	125,85	260	0,00
	Обед	2-е блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,68	5,75	40,65	241,22	331	0,00
	Обед	Гарнир	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	1,16	20,56	104,80		0,00
	Обед	Напиток	БАТОН		40	3	1,16	20,56	104,80		0,00
2	3	Итого за день:		1219	34,1	44,93		165,11	1203,68		0
2	4	Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		250	0	0,00	0,00	0,00	184	0,00
	Завтрак	Напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0	0,00	0,00	0,00	442	0,00
	Завтрак	Хлеб	БАТОН		40	3	1,16	20,56	104,80		0,00

2	Завтрак	Фрукты	МАНДАРИН	100	0,8	0,20	7,49	37,96		0,00
4	Обед		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,83	5,13	10,20	94,87	98	0,00
	Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,91	5,25	17,41	135,22	321	0,00
	Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ МЯСА ПТИЦ	80	14,11	22,74	0,78	263,97	267	0,00
	Обед	Напиток	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	436	0,00
	Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		0,00
2	4	Итого за день:		1290	22,57	27,83	73,8	642,13		0
2	5	Завтрак	Напиток	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	0,00
	Завтрак	Хлеб	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	50	3,75	1,45	25,70	131,00		0,00
	Завтрак		БАТОН	20	0	0,00	0,00	0,00	14	0,00
	Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	0	0,00	0,00	0,00	13	0,00
2	5	Обед	1-е блюдо	250	6,31	9,09	16,83	175,02	96	0,00
	Обед	2-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	80	11,67	5,81	7,29	128,38	234	0,00
	Обед		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	180	4,44	7,11	46,58	268,08	304	0,00
	Обед	Напиток	РИС ОТВАРНОЙ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	0,00
	Обед	Хлеб	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	40	3	1,16	20,56	104,80		0,00
2	5	Итого за день:	БАТОН	1070	30,14	24,81	153,98	960,37		0
			Среднее значение за период:	1243	35,63	41,89	143,48	1099,87		0