

Школа **МАОУ НТГО Исовская СОШ**

Утвердил: должность

ПБОЮЛ**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

фамилия

Копытов А.П.

Возрастная категория

12-18 лет

дата

2 4 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ЭН; № рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	7,2	10,9	35,4	288,1	189	28
			прочее	Сыр (порциями)	30	7	8,9	0	109,2	15	25
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	20	1,5	0,6	10,3	52,4		4
			<i>итого</i>			520	16	28,8	60,8	564,5	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	9,9	11,9	16,9	219	91	22
			2 блюдо	Котлета, биточки мясные	90	14,2	15,1	11,9	239,7	474	67
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	34,5	203,7	309	12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,8	2,6	30,6	138	6	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		20
			<i>итого</i>			860	34,9	35	118,7	904,8	
1	1	Итого за день:			1380	50,9	63,8	179,5	1469,3		202
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	23,1	16	32,5	372,6	224	79
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	50	4	2,3	26	143,8	9	
			<i>итого</i>			410	27,4	26,7	73,6	651,2	
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	265	4,9	9,2	12,7	154,5	82	30
			2 блюдо	Рыба, припущенная в молоке	130	19,4	3,7	2	109	230	50
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,8	6,4	25,7	175,5	312	17
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	7
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161	6	
<i>итого</i>			845	34,3	22,4	107,8	731		110		
1	2	Итого за день:			1255	61,7	49,1	181,4	1382,2		213
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	6	10,2	28,8	231,8	189	27
			прочее	Сыр (порциями)	30	7	8,9	0	109,2	15	25
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	25	2	1,2	13	71,9	5	
<i>итого</i>			525	15,3	28,7	56,9	547,7		72		
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой	265	10,7	10,7	20,1	220	101	27
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели рубленые из мяса	90	14,8	16,6	12,8	260,2	282	82
			гарнир	Капуста свежая тушеная	150	3,6	5,2	15	123,9	139	15
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388	10
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161	6	
			выпечка	Булочка домашняя	50	3,8	6,6	30,5	197	769	12
<i>итого</i>			825	39,2	42,4	142,9	1094,6		152		
1	3	Итого за день:			1350	54,5	71,1	199,8	1642,3		224
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	170	11,2	7,8	7,2	145	3/6	65
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3,7	24,4	146,9	382	12
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	50	4	2,3	26	143,8	9	
			сладкое	Йогурт	150	5	3,2	8,5	87	32	
<i>итого</i>			570	24	17	66,1	522,7		118		
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, курой	250	7,3	4,3	26,9	176,6	99/73	27
			2 блюдо	Гуляш	100	22,5	32,3	5,2	402,1	251	88
			гарнир	Рис отварной	180	4,4	7,6	39,36	243,6	325	17
напиток	Напиток витаминизированный	200	0	0	19,4	75	12				

			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6	
			сладкое	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	19,6	83,4	389	25	
			итого		960	31,3	27,3	112	789,2		143	
2	3		Итого за день:		1500	48,2	54,8	196,1	1442,2		211	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный с картофелем, маслом сливочным	200	17,6	27,2	15	378	218	46	
			бутерброд	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,4	5	30	172,8	2	25	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	432	12	
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	50	4	2,3	26	143,8		9	
			сладкое	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	19,6	83,4	389	20	
				итого		705	26,5	36	113	885		112
2	4	Обед	закуска	Икра свекольная или морковная	50	1,7	3,7	8,6	75,5	54	7	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями, курой	265	6,9	9,8	16,4	181	111	27	
			2 блюдо	Шницель рыбный	90	9,4	7,7	7,2	136,9	235	47	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	15	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388	10	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6	
				итого		825	27,5	29,8	118,1	833,2		112
2	4		Итого за день:		1530	54	65,8	231,1	1718,2		224	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом сливочным	260	5,7	8,1	38,7	251,7	184	31	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	63	16/10	8	
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	60	4,5	1,8	30,9	157,2		11	
			сладкое	Йогурт	150	5	3,2	8,5	87		24	
			итого		670	16,6	14,5	89,3	558,9		74	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,2	7,1	14,5	130	94	24	
			2 блюдо	Котлеты рубленные из филе кури	90	14,7	17,9	13,1	272,4	294	71	
			гарнир	Греча рассыпчатая с овощами	150	7,3	9,9	32,8	248,6	166	18	
			напиток	Напиток витаминизированный	200	0	0	19,4	75		12	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6	
			итого		760	29,8	37,9	115,5	887		131	
2	5		Итого за день:		1430	46,4	52,4	204,8	1445,9		205	
			Среднее значение за период:		1380,2	53,98	60,88	198,1	1531,12		220	