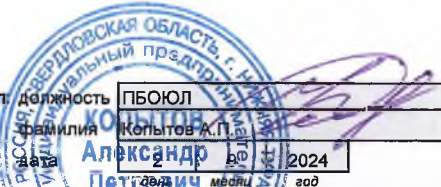


Школа **МАОУ НТГО Исовская СОШ**Утвердил \_\_\_\_\_ должность **ПБЮЛ****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория **12-18 лет**

 Фамилия **Копытов А.П.**  
 Дата **12** / **05** / **2024**  
 Подпись **Александр Петрович**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Состав				Калорийность	№ рецептуры	Цена
						Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Вода, г			
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	7,2	10,9	35,4	268,1	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		72	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	9,9	11,9	16,9	219	91	25	
			2 блюдо	Котлета, биточки мясные	90	14,2	15,1	11,9	239,7	474	75	
			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	26		
			<i>итого</i>		860	34,9	35	118,7	904,8		147	
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1380</b>	<b>50,9</b>	<b>63,8</b>	<b>179,5</b>	<b>1469,3</b>		<b>219</b>	
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		103	
			1	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1255</b>	<b>61,7</b>	<b>49,1</b>	<b>181,4</b>	<b>1382,2</b>
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	90	
			гарнир	Капуста свежая тушеная	150	3,6	5,2	15	123,9	139	20	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388	12	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161	6		
			выпечка	Крендель с сахаром	100	8,3	6,2	56,8	320	806	35	
			<i>итого</i>		875	43,7	42	169,2	1217,6		190	
1	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1400</b>	<b>59</b>	<b>70,7</b>	<b>226,1</b>	<b>1765,3</b>		<b>262</b>	
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	<b>Итого за день:</b>			<b>570</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>66,1</b>	<b>522,7</b>		<b>118</b>	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, курой	250	7,3	4,3	26,9	176,6	99/73	27	



2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	6,6	3,2	16,5	122,4	87	28	
			2 блюдо	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	14,3	15,6	10,2	238,5	284	75	
			гарнир	Капуста свежая тушеная	150	3,6	5,2	15	123,9	139	20	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3	
			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	
				<i>итого</i>		960	31,3	27,3	112	789,2		157
2	3	Итого за день:		1500	48,2	54,8	196,1	1442,2		225		
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	
				<i>итого</i>		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	51	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	23	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388	12	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6	
				<i>итого</i>		825	27,5	29,8	118,1	833,2		126
			2	4	Итого за день:		1530	54	65,8	231,1	1718,2	
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	
				<i>итого</i>		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	25	
			2 блюдо	Котлеты рубленые из филе кури	90	14,7	17,9	13,1	272,4	294	77	
			гарнир	Греча рассыпчатая с овощами	150	7,3	9,9	32,8	248,6	166	20	
			напиток	Напиток витаминизированный	200	0	0	19,4	75		13	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		25	
				<i>итого</i>		860	30,2	38,3	125,3	931,4		166
2	5	Итого за день:		1530	46,8	52,8	214,6	1490,3		240		
				Среднее значение за период:		1395,2	54,47	60,88	201,71	1547,86	235	