Школа БОУ "Покровская ОШ"

Утвердил: должность директор

фамилия Каюкова Е.И.

дата 11 (день) 1 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12-16 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	4.1	4.3	14.9	114.5	132	
			2 блюдо	Тефтели мясные	100	13.8	16.4	13.1	257	286	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.5	4.8	37.08	204	371	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0.32	0	35.8	142	493	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	ГОСТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.2	9.9	46.4	ГОСТ	
			итого		830	30.82	26.9	131.38	868.7		0
1	1	**Итого за день:**			830	30.82	26.9	131.38	868.7		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	1.6	3	6.7	61.1	131	
			2 блюдо	Шницель куриный натур.рубленный с маслом сливочным	100	28.75	15.4	0.97	259	307	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.27	183	694	
			напиток	Какао	200	3.52	3.72	25.49	145.2	959	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	ГОСТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.2	9.9	46.4	ГОСТ	

			итого		830	42.05	29.92	90.93	799.5		0
1	2	**Итого за день:**			830	42.05	29.92	90.93	799.5		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.3	20	
			1 блюдо	Суп картофельный с макарон.изделиями на мясном бульоне	250	7.66	8.58	17.14	176	129	
			2 блюдо								
			гарнир	Выпечка со сгущенным молоком	150	5.1	4.6	26.1	166	18	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0.32	0	35.8	142	493	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	ГОСТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.2	9.9	46.4	ГОСТ	
			фрукты	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	847	
			итого		880	18.34	21.07	121.72	749.5		0
1	3	**Итого за день:**			880	18.34	21.07	121.72	749.5		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Солянка	250	7.2	7.9	2	98	124	
			2 блюдо	Котлета мясная	100	15.9	14.4	16	261	608	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	6.62	5.42	31.73	202.14	340	
			напиток	Напиток сокосодержащий	200	0	0	22	90	424	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	ГОСТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.2	9.9	46.4	ГОСТ	

			итого		830	33.82	29.12	102.23	802.34		0
1	4	**Итого за день:**			830	33.82	29.12	102.23	802.34		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ "Сибирский"	250	8.3	7	12.2	134.7	121	
			2 блюдо	Плов с курицей	200	13.68	16.7	27.15	297	331	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0.32	0	35.8	142	493	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	ГОСТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.2	9.9	46.4	ГОСТ	
			итого		730	26.4	25.1	105.65	724.9		0
1	5	**Итого за день:**			730	26.4	25.1	105.65	724.9		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с изделиями макаронными и с курой	250	10.25	17.05	18.36	97	152	
			2 блюдо	Голубцы ленивые	100	10	11.9	15.6	208.8	296	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.5	4.8	37.08	204	371	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0.32	0	35.8	142	493	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	ГОСТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.2	9.9	46.4	ГОСТ	
			итого		830	33.17	35.15	137.34	803		0
2	1	**Итого за день:**			830	33.17	35.15	137.34	803		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо								

			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ "Сибирский"	250	8.3	7	12.2	134.7	121	
			2 блюдо	Курица тушенная в соусе	100	20.16	16.4	6.32	253	301	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	6.62	5.42	31.73	202.14	340	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.26	0.05	59	28	943	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	ГОСТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.2	9.9	46.4	ГОСТ	
			итого		830	39.44	30.27	139.75	769.04		0
2	2	**Итого за день:**			830	39.44	30.27	139.75	769.04		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	21.29	23.78	21.79	388	436	
			гарнир	Выпечка	150	5.1	4.6	26.1	166	18	
			напиток	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	160	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	ГОСТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.2	9.9	46.4	ГОСТ	
			итого		630	34.57	33.32	95.97	824.2		0
2	3	**Итого за день:**			630	34.57	33.32	95.97	824.2		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								

			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	1.6	3	6.7	61.1	131	
			2 блюдо	Гуляш	100	19.72	17.89	4.76	168.2	591	
			гарнир	Рис отварной	200	3.6	6	37	221	342	
			напиток	Напиток сокосодержащий	200	0	0	22	90	484	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	ГОСТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.2	9.9	46.4	ГОСТ	
			фрукты	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	847	
			итого		930	29.42	28.69	110.76	738.5		0
2	4	**Итого за день:**			930	29.42	28.69	110.76	738.5		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	250	7	7.9	24.7	141	117	
			2 блюдо	Котлета мясная	100	15.9	14.4	16	261	608	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.27	183	694	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0.32	0	35.8	142	493	
			хлеб бел.	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	ГОСТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.1	0.2	9.9	46.4	ГОСТ	
			итого		830	31.4	30.1	134.27	878.2		0
2	5	**Итого за день:**			830	31.4	30.1	134.27	878.2		0
		Среднее значение за период:			815	31.943	28.964	117	795.788		#DIV/0!