

Школа

МБОУ «Новобурановская СОШ»

Типовое примерное меню приготовления блюд

Возрастная категория

5-11 класс

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор

Сорокина Н.П.

9 1 2024

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 закуска	Плов с мясом птицы (курица) Овощная нарезка из свежей капусты	300 100	15,2 1,4	13 5,1	36,2 8,9	330 88	364 36	87,15 6,82
			гор.напиток хлеб	Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный 1 сорт	200 75	5 3,8	7,2 1,2	57,4 26,7	304 127	532 акт	7,8 5,7
			фрукты гор.блюдо закуска								
			итого		675	25,4	26,5	129,2	849		107,47
1	1	Итого за день:			675	25,4	26,5	129,2	849		107,47
1	2	Завтрак	гор.блюдо закуска	Суп картофельный с вермишелью и курицей Горячий бутерброд с сыром	70 200	8,5 0,3	12 0	18,65 15,2	193 120	акт 527	15,41 3,25
			гор.напиток хлеб	Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный 1 сорт	50	2,53	0,8	17,8	84,67	акт	3,8
			закуска	Овощная нарезка из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	36	6,82
			итого		670	15,63	20,4	81,55	605,67		66,32
1	2	Итого за день:			670	15,63	20,4	81,55	605,67		66,32
1	3	Завтрак	гор.блюдо гор.блюдо	Котлета мясная паровая Соус	100 50	14,6 1,3	13,3 2,4	15 4,2	261 44	380 419	38,1 3,95
			гор.напиток хлеб	Компот из сухофруктов витаминизированный Хлеб пшеничный 1 сорт	200 75	1,04 3,8	0 1,2	26,96 26,7	124 127	499 акт	8,01 5,7
			фрукты гор.блюдо		200	4,2	9,5	29,8	218	380	11,48
			итого		625	24,94	26,4	102,66	774		67,24
1	3	Итого за день:			625	24,94	26,4	102,66	774		67,24

			Хлеб пшеничный 1 сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
		фрукты	Яблоко	100	0,5	0,4	9,8	47		15
		гор.блюдо								
		<i>итого</i>		695	15,4	19,1	85,41	559		42,13
3	5	Итого за день:		695	15,4	19,1	85,41	559		42,13
4	1	Завтрак	Курица тушеная в соусе	100	16,7	9,7	0,5	156	363	74,06
		гор.блюдо	Соус	50	1,3	2,4	4,2	44	419	3,95
		гор.напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	0	26,96	124	499	8,01
		хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
		фрукты								
		гор.блюдо	Макаронны отварные с маслом	200	7	10,6	38,96	326	377	9,5
		<i>итого</i>		625	29,84	23,9	97,32	777		101,22
4	1	Итого за день:		625	29,84	23,9	97,32	777		101,22
4	2	Завтрак	Тефтели мясные	100	10,76	21,88	11,26	300	358	49,87
		гор.блюдо	Соус	50	1,3	2,4	4,2	44	419	3,95
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,4	58	525	2,85
		хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
		фрукты								
		гор.блюдо	Каша пшеничная	200	6,2	12,4	12,6	358	201	12,46
		<i>итого</i>		625	22,26	37,88	67,16	887		74,83
4	2	Итого за день:		625	22,26	37,88	67,16	887		74,83
4	3	Завтрак	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250	2	4,3	10	88	89	5,61
		гор.блюдо	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12	18,65	193	акт	15,41
		гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	5	7,2	57,4	304	532	7,8
		хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
		фрукты	Банан	100	0,92	3,83	16,5	104	акт	15
		гор.блюдо								
		<i>итого</i>		695	20,22	28,53	129,25	816		49,52
4	3	Итого за день:		695	20,22	28,53	129,25	816		49,52

4	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная с соусом	100	18,6	1,2	0	84	268	43,38
			гор.блюдо	Соус	50	1,3	2,4	4,2	44	419	3,95
			гор.напиток	Кисель из ягод	200	0,029	1,26	25,44	105	акт	4,17
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты								
			гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,2	9,5	29,8	218	380	11,48
			<i>итого</i>		625	27,929	15,56	86,14	578		68,68
4	4	Итого за день:			625	27,929	15,56	86,14	578		68,68
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш мясной	100	18,53	8,67	5,33	176	308	125,31
			гор.блюдо	Соус	50	1,3	2,4	4,2	44	419	3,95
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,4	58	525	2,85
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	3,8	1,2	26,7	127	акт	5,7
			фрукты								
			гор.блюдо	Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	200	11,6	10,4	56,8	360	200	21,61
			<i>итого</i>		625	35,43	22,67	105,43	765		159,42
4	5	Итого за день:			625	35,43	22,67	105,43	765		159,42
			Среднее значение за период:		633,25	24,3524	25,43	98,8055	706,4175		77,595