Школа МКОУ "Тигинская ООШ"

Утвердил: должность Директор

фамилия Зверева А.М.

дата 1 (день) 9 (месяц) 2023 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 11-18 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с бифштексом	290	13,5	12,6	37,7	323	54-1г/пром	52,55
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,1
			фрукты								
			закуска	Салат из свежих овощей	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з	12,2
			итого		600	16,7	16,9	61,5	470		68,05
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			600	16,7	16,9	61,5	470		68,05
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,62	6,06	5,7	96	54-1с	28,53
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	7,12
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб а ассортименте	60	4	0,7	23,8	174	пром	2,4
			фрукты								
			сладкое	Йогурт	100	4,1	12	18,6	155	пром	30
			итого		610	13,22	18,76	67,9	506		68,05
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			610	13,22	18,76	67,9	506		68,05
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели с кашей гречневой рассыпчатой	290	16,4	14	40,8	356	54-4г/пром	54,05
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,4
			фрукты								
			сладкое	Кондитерское изделие	60	1	4	8	53	пром	10,4
			итого		580	19,9	18,2	70,1	506,1		68,05
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			580	19,9	18,2	70,1	506,1		68,05
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рассольник "Ленинградский"	250	9,4	28,6	27,6	256,9	54-3с	37,85
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,9
			фрукты	Яблоко	100	2	2	15	63	пром	15,7
			сладкое	Кондитерское изделие	60	1	4	8	53	пром	10,4
			итого		640	14,9	34,8	71,9	470		68,05
1	4	Обед	закуска								

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			640	14,9	34,8	71,9	470		68,05
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре с отварной курицей	320	17,2	11,7	24,1	349,8	54-10г/54-21м	52,25
										54-21м	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,4
			фрукты								
			закуска	Салат из свежих овощей	82	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з	12,2
			итого		632	20,4	16	47,8	496,8		68,05
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			632	20,4	16	47,8	496,8		68,05
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп с рыбными консервами	250	18	23	0	280	54-7с	25,25
			напиток	Сок	200	14	0	20	142	пром	30
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,4
			фрукты								
			сладкое	Кондитерское изделие	60	1	4	8	53	пром	10,4

			итого		550	35,3	27,2	42,8	545,3		68,05
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			550	35,3	27,2	42,8	545,3		68,05
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный с бифштексом	290	11,7	11,9	40	319,9	54-7г/пром	54,05
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,4
			фрукты								
			сладкое	Кондитерское изделие	60	1	4	8	53	пром	10,4
			итого		580	15,2	16,1	69,2	470		68,05
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			580	15,2	16,1	69,2	470		68,05
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,1	2,7	18,5	240	54-7с	26,75
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,4
			фрукты								

			сладкое	Йогурт	100	4,1	12	18,6	155	пром	30
			сладкое	Кондитерское изделие	60	1	4	8	53	пром	7,7
			итого		640	12,7	18,9	66,3	545,1		68,05
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			640	12,7	18,9	66,3	545,1		68,05
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с котлетой	300	19	18,6	45,1	423,4	54-1г/пром	51,95
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2г	1,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,7
			фрукты								
			закуска	Салат из свежих овощей	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з	12,2
			итого		610	22,2	22,9	68,9	570,4		68,05
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			610	22,2	22,9	68,9	570,4		68,05
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,2	6,5	28,4	204,7	54-21к	25,25
			напиток	Сок	200	14	0	20	142	пром	30
			гор.напиток								

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	2,4
			фрукты								
			сладкое	Кондитерское изделие	60	1	4	8	53	пром	10,4
			итого		550	22,5	10,7	71,2	470		68,05
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			550	22,5	10,7	71,2	470		68,05
		Среднее значение за период:			599,2	19,302	20,046	63,76	504,97		68,05