

Школа МБОУ Усть-Калиманская СОШ
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 12-18 лет

Утвердил должность
 фамилия
 дата

Директор
 Тынянова Т.И.
 28 8 2024



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая	150	7,2	1,19	7,6	104	509	10,89		
				гор.блюдо	котлета рубленая из птицы	100	8,33	17,4	21	227	498	33,41	
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
				фрукты	яблоко	50	0,3	0	19,65	40		0	
				напиток	компот из свежих ягод	200	0,4	0,27	14,2	72	631	2,5	
				итого			550	18,6	19,16	76,94	513,14		50
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:		550	18,6	19,16	76,94	513,14		50			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша из пшена молочная	250	3,4	8,11	5,94	104	302	21,18		
					сыр	50	9,75	7,6	38,7	120	97	22,06	
				гор.напиток	чай с лимоном	200	0,53	4,87	41,6	689	3,56		
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
				фрукты									
				итого			550	16,05	16,01	64	335,74		50
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:		550	16,05	16,01	64	335,74		50			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	3,4	9,3	17,2	171	520	9,5		
					кукуруза консервированная	50	1	1	7	122	43	12,05	
				гор.напиток	напиток из ягод	200	0,6	11,4	24	631	2,5		
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	3,95	0,5	30,15	116,9		3,2	
				гор.блюдо	биточки из говядины	100	10,2	8,4	11,6	121	450	22,75	
				итого			550	19,15	19,2	77,35	554,9		50
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:		550	19,15	19,2	77,35	554,9		50			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	уха из консервы	250	3,03	14,74	21,1	135	181	28,15		
				напиток	компот из сухофруктов	200	0,01	10,1	92	639	4,5		
				хлеб	хлеб ржаной	50	4,36	0,66	22,64	137,94		3,95	
				фрукты	яблоки	50	8	7,7	136		15,4		
				итого			550	15,4	15,4	61,54	500,94		50
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:		550	15,4	15,4	61,54	500,94		50			
1	5	Завтрак	гор.блюдо	плов из говядины	200	8,74	10,7	9,03	283	443	33,16		
					винегрет овощной	100	1,4	7,33	28,9	88	100	10,8	
				хлеб	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,55	
				фрукты	компот из ягод	200	5,9	0	22,2	112,2	631	2,5	
				итого			550	18,41	18,33	74,62	553,34		50
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:		550	18,41	18,33	74,62	553,34		50			

2	1	Завтрак	гор.блюдо	вареники с картошкой	150	10	11,97	25,39	171	725	24,7	
			гор.блюдо	соус сметанный	100	0,9	2,73	3	199	605	6,75	
			гор.напиток									
			хлеб	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,55	
			фрукты	яблоки	50	1,6		7,7	136		12,5	
				чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	40	685		2,5
			итого		550	15,4	15	60,05	616,14		50	
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	15,4	15	60,05	616,14		50	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная из пшена и риса	200	5	7,31	23,2	255,4	175	25,2	
			гор.блюдо	сыр	50	7,6	7,8	17,7	120	97	14,1	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,53		4,87	41,6	689		5,5
			хлеб	Хлеб 1 сорт	100	2,37	0,3	14,49	70,14		5,2	
			фрукты									
						итого		550	15,5	15,41	60,26	487,14
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:			550	15,5	15,41	60,26	487,14		50	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	биточки запеченные	100	6,73	4,7	25,51	158	480	22,7	
			гор.блюдо	картофельное пюре	200	4,1	8,1	27,2	171	520	9,1	
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
			фрукты									
			напиток	молочный напиток снежок	200	5,9	6	9,2	112,2		20	
						итого		550	19,1	19,1	76,4	511,34
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:			550	19,1	19,1	76,4	511,34		55	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	пудинг из творога	200	11,85	11,75	15,2	344,8	362	26,16	
			гор.блюдо	молоко густое с сахаром	30	1,42	4,8	23,18	58,84		5,84	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,53		4,87	41,6	689		2,5
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
			фрукты	яблоки	50	0,6		7,7	136		12,5	
						итого		530	16,77	16,85	65,44	651,38
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:			530	16,77	16,85	65,44	651,38		50	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша перловая рассыпчатая с маслом	200	8,8	7,79	32,91	120	509	6,47	
			гор.блюдо	тефтели из говядины	100	6,32	10,79	19,16	178,13	482	37,83	
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
			фрукты									
			напиток	компот из ягод	200	0,01		10,1	92		2,5	
						итого		550	17,5	18,88	76,66	460,27
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	17,5	18,88	76,66	460,27		50	

3	11	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с маслом	150	5,62	10,73	41,11	226	309	9,58
				гор.блюдо	гуляш из говядины	100	10,4	4,89	3	99	437	24,12
				напиток	компот из ягод	200	0,01		10,1	92	6,31	2,5
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2
				фрукты								
					салат дальневосточный	50	0,6	3,1	7,3	59	102	10,6
				итого		550	19	19,02	76	546,14		50
3	3	1	Обед	закуска								
				1 блюдо								
				2 блюдо								
				гарнир								
				напиток								
				хлеб бел.								
				хлеб черн.								
итого		0	0	0	0	0	0	0				
3	1	Итого за день:		550	19	19,02	76	546,14		50		
3	12	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшеничная	200	12,3	13,6	37,4	183,4	302	15,03
				гор.напиток	чай с лимоном	200	0,53		4,87	41,6	689	3,56
				хлеб	бутерброд с повидлом	50	1,7	2,8	9,7	111	2	8,6
				фрукты	апельсин	100	1,5		12,2	227		22,81
				итого		550	16,03	16,4	64,17	563		50
3	3	2	Обед	закуска								
				1 блюдо								
				2 блюдо								
				гарнир								
				напиток								
				хлеб бел.								
				хлеб черн.								
итого		0	0	0	0	0	0	0				
3	2	Итого за день:		550	16,03	16,4	64,17	563		50		
3	13	3	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	200	4,1	8,1	15,2	171	520	14,1
				гор.блюдо	минтай запеченный с овощами	100	10,2	8,4	14,6	121	488	29,43
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2
				фрукты								
				напиток	компот из ягод	200	0,2		22,8	142	631	3,27
				итого		550	16,87	16,8	67,09	504,14		50
3	3	3	Обед	закуска								
				1 блюдо								
				2 блюдо								
				гарнир								
				напиток								
				хлеб бел.								
				хлеб черн.								
итого		0	0	0	0	0	0	0				
3	3	Итого за день:		550	16,87	16,8	67,09	504,14		50		
3	14	4	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный с клецками	250	10,8	15,2	30,76	87	155	11,78
				напиток	компот из сухофруктов	200	0,2		5,8	142	639	15,04
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2
				фрукты	банан	100	2,2		9,4	224		20
				итого		600	15,57	15,5	60,45	523,14		50
3	3	4	Обед	закуска								
				1 блюдо								
				2 блюдо								
				гарнир								
				напиток								
				хлеб бел.								
				хлеб черн.								
итого		0	0	0	0	0	0	0				
3	4	Итого за день:		600	15,57	15,5	60,45	523,14		50		
3	15	5	Завтрак	гор.блюдо	плов из мяса курицы	200	11,4	9,75	27,15	247,5	492	33,15
				закуска	салат из свеклы с сыром	100	5,4	9,13	27,2	178	50	11,35
				хлеб	Хлеб 9 злаков	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3
				фрукты								
				напиток	когмпот из ягод	200	0,01		10,1	92		2,5
				итого		550	19,18	19,18	78,94	587,64		50
3	3	5	Обед	закуска								
				1 блюдо								
				2 блюдо								
				гарнир								
				напиток								
				хлеб бел.								
				хлеб черн.								
итого		0	0	0	0	0	0	0				
3	5	Итого за день:		550	19,18	19,18	78,94	587,64		50		

4	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	150	13,4	16,7	40,39	267	333	21,3			
			напиток	компот из кураги	200	0,6		4,4	124	639	9,5			
			хлеб	Хлеб отрубной	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2			
			фрукты	яблоко	150	0,2		8,6	40		16			
				итого			550	16,67	17	67,88	501,14		50	
4	1	Обед	закуска											
			1 блюдо											
			2 блюдо											
			гарнир											
			напиток											
			хлеб бел.											
			хлеб черн.											
				итого			0	0	0	0	0	0		
4	1	Итого за день:			550	16,67	17	67,88	501,14		50			
4	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная кукурузная	250	8,3	6,73	21,75	163,4	63	25,44			
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	689	5,56			
			хлеб	бутерброд с сыром	100	8,08	10,27	24,98	106	10	19			
			фрукты											
				итого			550	16,91	17	56,6	331		50	
4	2	Обед	закуска											
			1 блюдо											
			2 блюдо											
			гарнир											
			напиток											
			хлеб бел.											
			хлеб черн.											
				итого			0	0	0	0	0	0		
4	2	Итого за день:			550	16,91	17	56,6	331		50			
4	3	Завтрак	гор.блюдо	каша гороховая	150	4,7	2,6	16,31	114	330	12,81			
			фрукты											
			хлеб	хлеб	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,03			
				винегрет овощной	100	5,1	5,1	8,9	68	100	8			
			гор.блюдо	котлета мясо картофельная	100	3,2	7,1	20	161	454	23,66			
			напиток	компот из ягод	200	0,01		1,1	92		2,5			
				итого			600	15,38	15,1	60,8	525,14		50	
			4	3	Обед	закуска								
						1 блюдо								
2 блюдо														
гарнир														
напиток														
хлеб бел.														
хлеб черн.														
	итого						0	0	0	0	0	0		
4	3	Итого за день:			600	15,38	15,1	60,8	525,14		50			
4	4	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	0,78	15,4	19,71	283	137	24,19			
			напиток	компот из ягод	200	0,6		11,4	124	631	7,61			
			хлеб	Хлеб ароматный	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2			
			фрукты	яблоко	100	6		17,2	120		15			
				итого			600	15,73	15,7	62,8	597,14		50	
4	4	Обед	закуска											
			1 блюдо											
			2 блюдо											
			гарнир											
			напиток											
			хлеб бел.											
			хлеб черн.											
				итого			0	0	0	0	0	0		
4	4	Итого за день:			600	15,73	15,7	62,8	597,14		50			
4	5	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	4,1	8,1	25,5	146,3	520	14,1			
			гор.блюдо	котлета рыбная	100	12,6	10,2	24,6	255	234	30,3			
			хлеб	салат из свежей капусты	100	0,2	0,4	8,9	88	79	10			
			хлеб	Хлеб домашний	50	2,37	0,3	4,49	70,14		3,1			
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,01		10,1	92		2,5			
				итого			600	19,28	19	73,59	651,44		60	
4	5	Обед	закуска											
			1 блюдо											
			2 блюдо											
			гарнир											
			напиток											
			хлеб бел.											
			хлеб черн.											
				итого			0	0	0	0	0	0		
4	5	Итого за день:			600	19,28	19	73,59	651,44		60			

5 21	1	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая	150	4,95	4,5	15	204	508	10,98	
			гор.блюдо	тефтели с соусом	100	5,33	7,76	17,64	127	481	31,02	
				салат из свежей капусты	100	2	3	7	122	43	2,5	
			хлеб	Хлеб	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3	
			фрукты									
				напиток из плодов шиповника	200	0,6		11,4	24	705		2,5
			итого		600	15,26	15,55	65,53	547,14		50	
5	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
						итого		0	0	0	0	0
5	1	Итого за день:		600	15,26	15,55	65,53	547,14		50		
5 22	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная рисовая	250	9	12,2	11,6	218	302	21,9	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	689	8,6	
			хлеб	булгур с повидлом	100	1,7	2,8	19,7	111	2	4,5	
			фрукты	яблоко	100	4		17,2	120		15	
						итого	650	15	15	63,7	509	
5	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
						итого		0	0	0	0	0
5	2	Итого за день:		650	15	15	63,7	509		50		
5 23	3	Завтрак	гор.блюдо	каша перловая рассыпчатая с маслом	150	1,02	4	30,7	108	509	8,95	
			закуска	винегрет овощной	100	1,4	7,7	6,8	124	100	7,5	
			хлеб	Хлеб ароматный	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3	
			фрукты									
			гор.блюдо	мясо куриное отварное	100	11,1	3,9	4,6	166	288	28,05	
			напиток	чай с сахаром	200	0,01		10,1	92		2,5	
			итого	600	15,9	15,9	66,69	560,14		50		
5	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
						итого		0	0	0	0	0
5	3	Итого за день:		600	15,9	15,9	66,69	560,14		50		
5 24	4	Завтрак	гор.блюдо	борщ с фасолью	250	11,25	17	22,76	190	175	16,3	
			напиток	компот из кураги	200	1,2		11,6	126	639	9,5	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
			фрукты	банан	100	2,2		19,4	124		21	
						итого	600	17,02	17,3	68,24	510,14	
5	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
						итого		0	0	0	0	0
5	4	Итого за день:		600	17,02	17,3	68,24	510,14		50		
5 25	5	Завтрак	гор.блюдо	котлеты из говядины	100	7,55	6,6	8	130,5	450	26,15	
			гор.блюдо	картофельное пюре	200	4,1	4,92	25,5	146,3	520	11,35	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	5	7,2	30,49	204	692	9,5	
			хлеб	Хлеб отрубной	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3	
			фрукты									
						итого	550	19,02	19,02	78,48	550,94	
5	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
						итого		0	0	0	0	0
5	5	Итого за день:		550	19,02	19,02	78,48	550,94		50		
Средние значение за период:					567,2	16,9876	17,0724	68,1688	527,6644		50,6	

