

Школа МКОУ Луговская СОШ Утвердил: должность Директор  
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Тещева И.Н.  
 Возрастная категория 11-17 л. дата 9 1 2024  
 День 9 Месяц 1 год 2024

Неделя	День недели	Примечание	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,1	6,3	41,7	268	297	9,4
			гор.блюдо	котлета мясная	110	13,8	11,1	11,1	200	451	42,9
			гор.напиток	чай с лимоном	207	0,26	0,03	24,15	61,14	686	3,7
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,85	113		3,5
			<i>итого</i>				567	27,96	17,88	102,8	642,14
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
<i>итого</i>				0	0	0	0	0		0	
1	1	<b>Итого за день:</b>			567	27,96	17,88	102,8	642,14		59,5
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная жидкая	206	8,14	10,22	33,88	260	311	11,5
			хлеб	бутиерброд с маслом и сыром	50	6,17	11,83	17,54	188,5	3	17,5
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,3	0,5	24,15	106,8	693	9,7
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			<i>итого</i>				506	21,41	23	100,4	668,3
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
<i>итого</i>				0	0	0	0	0		0	
1	2	<b>Итого за день:</b>			506	21,41	23	100,4	668,3		42,2
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	492	48,7
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	639	5,68
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			фрукты								
			<i>итого</i>				500	29,3	27,5	96,55	745
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
<i>итого</i>				0	0	0	0	0		0	
1	3	<b>Итого за день:</b>			500	29,3	27,5	96,55	745		57,88
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,11	7	26	186,6	520	5,7
			гор.блюдо	котлета рыбная	100	16,12	17,75	12,87	277,5	388	17,3
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685	2
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			фрукты								
			гор.блюдо	соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	593	3,3
			закуска	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	11	64	0,9
			<i>итого</i>				700	26,03	35,73	84,62	658,1
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
<i>итого</i>				0	0	0	0	0		0	
1	4	<b>Итого за день:</b>			700	26,03	35,73	84,62	658,1		32,7

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой и картофелем с мясом бройлера	250	12,07	16,25	13,62	239,2	110	18,7
			гор.напиток	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114		19,5
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			фрукты								
						итого	500	24,07	19,7	50,27	466,2
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						итого	0	0	0	0	0
1	5	Итого за день:		500	24,07	19,7	50,27	466,2		41,7	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	207	7,33	5,55	44,44	261	332	7,06	
			гор.блюдо	тефтель мясной с рисом	140	9,47	8,23	9,81	151,4	462	44,15	
			гор.напиток	чай с лимоном	207	0,26	0,03	24,15	61,14	686	3,7	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5	
			<i>итого</i>		604	20,86	14,26	103,3	586,54		58,41	
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
						<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	1	<b>Итого за день:</b>			604	20,86	14,26	103,3	586,54		58,41	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная жидкая	200	7,33	10,22	35,44	263,33	311	13,8	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	692	7,5	
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	55	6,17	11,83	17,54	188,5	3	17,5	
			фрукты									
						<i>итого</i>	505	20,2	25,3	92,73	658,83	
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
						<i>итого</i>	0	0	0	0	0	
2	2	<b>Итого за день:</b>			505	20,2	25,3	92,73	658,83		42,3	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	200	10,1	6,3	41,7	268	297	9,4	
			гор.блюдо	курица отварная	120	43	36,2	0,4	497	487	35,8	
			гор.напиток	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92		12,5	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5	
			фрукты									
						<i>итого</i>	570	57,9	43,15	87,15	970	
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
						<i>итого</i>	0	0	0	0	0	
2	3	<b>Итого за день:</b>			570	57,9	43,15	87,15	970		61,2	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	206	4,11	7	26	186,66	520	5,7	
			гор.блюдо	рыба тушеная в томате с овощами	140	20,1	5,5	6,6	157	374	46	
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	639	5,68	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5	
			фрукты									
			закуска	огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6		7	
			<i>итого</i>	656	29,41	13,06	86,09	573,26		67,88		
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
						<i>итого</i>	0	0	0	0	0	
2	4	<b>Итого за день:</b>			656	29,41	13,06	86,09	573,26		67,88	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	2,56	4,37	31,87	201,25	139	12,5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685	2
			хлеб	кондитерское изделие	30	1,56	1,92	21,3	108,9		15
			фрукты								
			итого		530	8,02	6,77	87,92	458,15		33
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						итого		0	0	0	0
Итого за день:					530	8,02	6,77	87,92	458,15		33
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	200	7,33	5,55	44,44	261	332	7,06
			гор.блюдо	котлета „здоровье..	100	15	12,2	8	203	163	38,25
			гор.напиток	чай с лимоном	207	0,26	0,03	24,15	61,14	686	3,7
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,85	113		3,5
			фрукты								
						итого		557	26,39	18,23	102,4
3	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						итого		0	0	0	0
Итого за день:					557	26,39	18,23	102,4	638,14		52,51
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	206	7,44	8,77	35,22	248,88	311	12,65
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,3	0,5	24,15	106,8	693	9,7
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	55	6,17	11,83	17,54	188,15	3	17,5
			фрукты								
						итого		511	20,71	21,55	101,8
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						итого		0	0	0	0
Итого за день:					511	20,71	21,55	101,8	656,83		43,35
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	492	48,7
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	639	5,68
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			фрукты								
						итого		500	29,3	27,5	96,55
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						итого		0	0	0	0
Итого за день:					500	29,3	27,5	96,55	745		57,88
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,11	7	26	186,6	520	5,7
			гор.блюдо	гуляш с куриной грудки	100	20,5	21,3	3,8	289	437	37,7
			гор.напиток	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110		12,5
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			фрукты								
			закуска	салат из красной свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	110	64	0,9
						итого		650	30,81	36,95	88,05
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						итого		0	0	0	0
Итого за день:					650	30,81	36,95	88,05	808,6		60,3
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Уха рыбацкая	250	7,25	2,25	20,48	131,25	181	11,3
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685	2
			хлеб	сдоба	40	3	4	22	135		14
			фрукты								
						итого		540	14,15	6,73	77,23
3	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						итого		0	0	0	0
Итого за день:					540	14,15	6,73	77,23	414,25		30,8

4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,1	6,3	41,7	268	297	9,4
			гор.блюдо	тефтель мясной с рисом	140	9,47	8,23	9,81	151,4	462	44,15
			гор.напиток	чай с лимоном	207	0,26	0,03	24,15	61,14	686	3,7
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			фрукты								
				итого			597	23,63	15,01	100,5	593,54
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:			597	23,63	15,01	100,5	593,54		60,75
4	2	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,12	19,87	148,75	160	8,55
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			гор.напиток	кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	692	7,5
			хлеб	бутерброд с маслом	40	6,17	11,83	17,54	188,15	3	17,5
			фрукты								
				итого			540	18,37	20,2	77,16	543,9
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:			540	18,37	20,2	77,16	543,9		37,05
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	215	9,2	15,2	26,4	373	333	15,1
			гор.блюдо	курица отварная	120	43	36,2	0,4	497	487	35,8
			гор.напиток	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	639	12,5
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			фрукты								
				итого			585	57	52,05	71,85	1075
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:			585	57	52,05	71,85	1075		66,9
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,11	7	26	186,66	520	5,7
			гор.блюдо	рыба припущенная	120	25,2	12,8	2	224	371	45,9
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	639	5,68
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			фрукты								
			закуска	огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6		23,94
				итого			630	34,51	20,36	81,49	640,26
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:			630	34,51	20,36	81,49	640,26		84,72
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Рассольник „Ленинградский“	250	7,25	2,25	10,48	140	132	18,1
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685	2
			хлеб	кондитерское изделие	30	1,56	1,92	21,3	108,9		13
			фрукты								
				итого			530	12,71	4,65	66,53	396,9
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:			530	12,71	4,65	66,53	396,9		36,6
Среднее значение за период:					563,9	26,637	22,479	87,77	646,947		51,3815