

Школа

МКОУ Чекалинская СОШЦО имени А.П.Чекалина

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Смирнова К.А.

Возрастная категория

5-11кл.

дата

2023

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
1	1	Завтрак							
			гор.блюдо	Омлет натуральный (150 г)	150	12.68	17.98	3.25	225.5
			гор.напиток	Чай с сахаром_1	200	0.19	0.04	6.42	26.8
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5
			фрукты						
			итого		380	15.17	18.92	25.07	330.8
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови и чернослива (80 г)	80	1.24	0.2	17.24	75.7
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
			2 блюдо	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
			гарнир	Макароны отварные с соусом сметанным	200	6	9	34.4	243.3
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7
			итого		830	30.34	18.2	108.94	720.8
1	1	Итого за день:			1210	45.51	37.12	134.01	1051.6
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
			гор.напиток	Какао с молоком (220 г)	220	5.2	3.9	13.7	110.5
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5
			фрукты						
			итого		450	14.3	12.2	53.7	381.7
1	2	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом (100 г)	100	1.2	8.9	6.7	111.9

			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом (240 г)	240	26.4	26.4	16	407.3
			напиток	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7
			итого		800	37.5	40	77	816.9
1	2	Итого за день:			1250	51.8	52.2	130.7	1198.6
1	3	Завтрак	закуска						
			гарнир	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
			гор.блюдо	Курица отварная	45	14.45	1.1	0.5	69.65
			гор.напиток	Чай с сахаром_1	200	0.19	0.04	6.42	26.8
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5
			фрукты						
			итого		425	20.14	7.74	48.32	342.75
1	3	Обед	закуска	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5		19.8	81
			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7
			итого		770	32.7	34.5	85.5	781.6
1	3	Итого за день:			1195	52.84	42.24	133.82	1124.35
1	4	Завтрак	кисломол.	Масло сливочное (порциями) (10 г)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
			гор.блюдо	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром (200 г)_1	200	1.5	1.1	8.6	50.2
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5
			фрукты						

			итого		460	9.4	15.8	50.5	380.6	
1	4	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200 г)	200	4.7	5.7	10.1	110.4	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	240	24.1	22.5	20.7	381.5	
			напиток	Сок персиковый	200	0.6		33	134.4	
			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7	
			итого		760	34.2	29.6	92.6	772	
1	4	Итого за день:			1220	43.6	45.4	143.1	1152.6	
1	5	Завтрак	закуска							
			гор.блюдо	Омлет натуральный (150 г)	150	12.68	17.98	3.25	225.5	
			гор.напиток	Чай с сахаром_1	200	0.19	0.04	6.42	26.8	
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	
			итого		380	15.17	18.92	25.07	330.8	
1	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский (200 г)	200	4.8	5.8	13.6	125.5	
			2 блюдо	Плов с курицей (250 г)	250	34.04	10.11	41.52	393.4	
			напиток	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	
			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7	
			итого		790	44.64	25.41	105.52	828.7	
1	5	Итого за день:			1170	59.81	44.33	130.59	1159.5	
2	1	Завтрак								
			гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком (150 г)	150	9.7	10.6	4.8	153.5	
			гор.напиток	Чай с сахаром_2	200	0.1		5.2	21.4	
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	

			итого			380	12.1	11.5	25.4	253.4
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты		60	1.51	6.09	6.24	85.7
			1 блюдо	Суп лапша с курицей		200	11.7	6.9	9.3	145.8
			2 блюдо	Плов с курицей (200 г)		200	18.5	7.4	33.1	273.2
			напиток	Сок абрикосовый		200	1		25.4	105.6
			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)		30	2.3	0.9	15.4	78.5
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)		30	2	0.4	11.9	58.7
			итого			720	37.01	21.69	101.34	747.5
2	1	Итого за день:				1100	49.11	33.19	126.74	1000.9
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Лапшевник с творогом с соусом сметанным		170	14.22	13.99	49.69	326.4
			гор.напиток	Чай с сахаром_1		200	0.19	0.04	6.42	26.8
			хлеб	Батон нарезной (30 г)		30	2.3	0.9	15.4	78.5
			фрукты							
			итого			400	16.71	14.93	71.51	431.7
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с черносливом		60	0.9	3.3	7.8	63.7
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной (200 г)		200	4.7	5.6	5.7	92.2
			гарнир	Картофельное пюре		150	3.1	5.3	19.8	139.4
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		100	13.9	7.4	6.3	147.3
			напиток	Компот из смеси сухофруктов		200	0.5		19.8	81
			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)		30	2.3	0.9	15.4	78.5
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)		30	2	0.4	11.9	58.7
			сладкое	Пастила (30 г)		30	0.2		24	96.6
			итого			800	27.6	22.9	110.7	757.4
2	2	Итого за день:				1200	44.31	37.83	182.21	1189.1
2	3	Завтрак	закуска							
			гарнир	Рис отварной		150	3.6	4.82	36.44	203.5

			гор.блюдо	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
			гор.напиток	Чай с сахаром_1	200	0.19	0.04	6.42	26.8
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5
			фрукты						
			итого		470	23.29	9.66	70.26	460.6
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов (80 г)	80	0.8	4.13	2.4	50
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями (200 г)	200	5.2	2.8	18.5	119.6
			гарнир	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
			2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.9
			напиток	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7
			итого		780	30.3	26.13	102.2	764
2	3	Итого за день:			1250	53.59	35.79	172.46	1224.6
2	4	Завтрак	закуска						
			гор.блюдо	Омлет натуральный (150 г)	150	12.68	17.98	3.25	225.5
			гор.напиток	Чай с сахаром_1	200	0.19	0.04	6.42	26.8
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5
			итого		380	15.17	18.92	25.07	330.8
2	4	Обед	закуска	Икра морковная (60 г)	60	1.3	4.3	6.1	67.9
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200 г)	200	4.7	5.7	10.1	110.4
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом красным	230	13.25	13.9	21.1	262.2
			напиток	Сок абрикосовый	200	1		25.4	105.6
			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7
			сладкое	Мармелад фруктово-ягодный формовой (30 г)	30	0.5	2.8	19.3	103.7

			итого		780	25.05	28	109.3	787
2	4	Итого за день:			1160	40.22	46.92	134.37	1117.8
2	5	Завтрак	кисломол.						
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9.5	11.8	40.8	307.6
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5
			фрукты						
			итого		450	12.4	12.9	71.3	451.5
2	5	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом (80 г)	80	0.9	7.2	5.3	89.5
			1 блюдо	Суп гороховый (200 г)	200	6.5	2.8	14.9	110.9
			гарнир	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
			2 блюдо	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5		19.8	81
			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7
			итого		790	30.7	19.5	102.4	706.6
2	5	Итого за день:			1240	43.1	32.4	173.7	1158.1
		Среднее значение за период:			1199.5	48.389	40.742	146.17	1137.72

№ рецептуры	Цена
54-1о-2020	31.37
54-2гн-2020	1.04
Пром.	2.7
	35.11
54-17з-2020	8.82
54-17с-2020	4.23
54-5м-2020	28.3
54-1г-2020 /	17.41
54-1соус2020	
54-32хн-2020	4.64
Пром.	2.7
Пром.	1.83
	67.93
	103.04
54-22к-2020	14.67
54-21гн-2020	13.72
Пром.	2.7
	31.09
54-16з-2020	7.36

54-6с-2020	3.45
54-10м-2020	98.56
54-2хн-2020	9.63
Пром.	2.7
Пром.	1.83
	123.53
	154.62
54-26г-2020	10.99
54-21м-2020	24.42
54-2гн-2020	1.04
Пром.	2.7
	39.15
54-3з-2020	7.45
54-10с-2020	6.85
54-9р-2020	63.62
54-11г-2020	10.87
54-1хн-2020	4.14
Пром.	2.7
Пром.	1.83
	97.46
	136.61
53-19з-2020	7
54-16к-2020	15.9
54-4гн-202	4.98
Пром.	2.7

	30.58
54-2з-2020	8.25
54-2с-2020	8.08
54-9м-2020	86.54
Пром.	9.2
Пром.	2.7
Пром.	1.83
	116.6
	147.18
54-1о-2020	31.37
54-2гн-2020	1.04
Пром.	2.7
	35.11
54-9з-2020	5.49
54-3с-2020	8.68
54-12м-2020	58.43
54-4хн-2020	6.28
Пром.	2.7
Пром.	1.83
	83.41
	118.52
54-2о-2020	24.57
54-45гн-2020	0.74
Пром.	2.7

	28.01
54-7з-2020	4.93
155	15.35
54-12м-2020	32.3
Пром.	9.2
Пром.	2.7
Пром.	1.83
	66.31
	94.32
222 / 54-4союз-2020	37
54-2гн-2020	1.04
Пром.	2.7
	40.74
54-18з-2020	4.28
54-1с-2020	7.51
54-11г-2020	10.87
54-11р-2020	31.51
54-1хн-2020	4.14
Пром.	2.7
Пром.	1.83
Пром.	6.12
	68.96
	109.7
54-6г-2020	10.54

54-5м-2020	28.3
54-2гн-2020	1.04
Пром.	2.7
	2.7
	45.28
54-5з-2020	8.78
54-7с-2020	4.15
54-9г-2020	13.92
54-31м-2020	29.62
Пром	9.2
Пром.	2.7
Пром.	1.83
	70.2
	115.48
54-1о-2020	31.37
54-2гн-2020	1.04
Пром.	2.7
	35.11
54-12з-2020	5.33
54-2с-2020	8.08
296 / 54-3соус-2020	40.34
Пром.	9.2
Пром.	2.7
Пром.	1.83
Пром.	5.94

	73.42
	108.53
54-11к-2020	22.88
54-13хн-2020	6.17
Пром.	2.7
	31.75
54-16з-2020	5.89
54-25с-2020	3.66
54-10г-2020	9.01
54-13р-2020	29.53
54-1хн-2020	4.15
Пром.	2.7
Пром.	1.83
	56.77
	88.52
	117.652