

Школа

МБОУ "Семилейская средняя общеобразовательная школа"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

с 11 лет и старше

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор школы

Истляев А.И.

1

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Цена
1	1	Завтрак	кисломол.	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	15	
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250	4,55	10,75	29	229,25	174
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,68	10,1	155,2	379
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
			фрукты	Фрукт	120	0	0,3	7,35	36,9	341
										68,44
			итого		625	14,79	18,56	65,77	568,87	68,44
1	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с яблоком	150	1,51	7,27	8,08	103,89	46
			1 блюдо	Борщ сибирский со сметаной	300	7,5	5,4	16,5	144,6	82
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	100	15,2	13,6	13,5	237,2	294
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	180	11,87	5,47	53,12	309,15	171
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,63	0	9,87	41,6	377
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	84,9
			итого		1030	43,59	32,78	149,81	1068,68	84,9
1	1	Итого за день:			1655	58,38	51,34	215,58	1637,55	153,34
1	2	Завтрак	кисломол.	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,19	98,58	14
			гор.блюдо	Творожно-вермишелевая запеканка	220	29,22	20,2	51,24	503,64	223
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,2	0,67	20,2	120,1	382
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
			фрукты							
				Кондитерское изделие (печенье)	40	1,7	2,26	13,94	82,9	
			итого		515	37,43	34,33	104,89	898,74	68,44
1	2	Обед	закуска	Икра овощная	150	1,51	7,27	8,08	103,89	74
			1 блюдо	Суп с крупой и птицей	300	10,14	9,93	15,75	192,93	115
			2 блюдо	Птица отварная	120	26	16	0	248	288
			гарнир	Капуста тушеная	200	5,8	16	44,28	344,32	129
			напиток	Кисель витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	357
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	84,9



1					1070	50,67	50,36	152,61	1266,46		84,9
1	Завтрак			Итого за день:	1585	88,1	84,69	257,5	2165,2		153,34
		кисломол.	Сыр (порциями)		15	3,48	4,43	0	54	15	
		гор.блюдо	Плов		250	12,67	13,22	36,8	316,81	291	
		гор.напиток	Чай с сахаром		200	0,53	0	9,47	40	376	
		хлеб	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52		
		фрукты									
											68,44
		Итого			505	19,84	18,05	65,59	504,33		68,44
1	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной		150	1,96	7,74	18,16	150,16	52	
		1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой со сметаной		300	2,13	5,88	7,35	90,84	88	
		2 блюдо	Тефтели		100	15,2	13,6	13,5	237,2	227	
		гарнир	Макаронные изделия отварные		200	6,8	10	38	269,2	202	
		напиток	Компот из смеси сухофруктов		200	1,16	0,3	47,26	196,38	349	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28		
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	19,76	91,96		
											84,9
		Итого			1050	34,23	38,56	173,01	1176,02		84,9
1	Завтрак			Итого за день:	1555	54,07	56,61	238,6	1880,35		153,34
		кисломол.	сыр (порциями)		15	3,48	4,43	0	54	15	
		гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным		250	4,55	10,75	29	229,25	173	
		гор.напиток	Чай с молоком и с сахаром		200	1,52	1,35	15,9	81	378	
		хлеб	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52		
		фрукты	Фрукт		120	0	0,3	7,35	36,9	341	
											68,44
		Итого			625	12,71	17,23	71,57	494,67		68,44
1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком		150	1,99	9,12	12,78	141,18	45	
		1 блюдо	Суп картофельный с горохом и индейкой		300	9	3,9	20,7	153,9	102	
		2 блюдо	Гуляш из индейки		100	11,83	11,5	3,75	165,83	260	
		гарнир	Рис отварной		200	4,89	7,23	48,89	280,15	171	
		напиток	Сок		200	0,27	0	22,8	92,27	348	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28		
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	19,76	91,96		
											84,9
		Итого			1050	34,96	32,79	157,66	1065,57		84,9
1	Завтрак			Итого за день:	1676	47,67	50,02	228,23	1560,24		153,34
		кисломол.	Масло сливочное (порциями)		15	0,15	10,8	0,19	98,58	14	
		гор.блюдо	Запеканка из творога		220	29,22	20,2	51,24	503,64	223	

2	2	Обед	итога		605	11,72	15,88	65,14	453,67		68,44
			закуска	Икра овощная	150	1,51	7,27	8,08	103,89	74	
			1 блюдо	Борщ сибирский со сметаной	300	7,5	5,4	16,5	144,6	82	
			2 блюдо	Котлета из мяса индейки	100	15,2	13,6	13,5	237,2	294	
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	180	11,87	5,47	53,12	309,15	171	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38		
			хлеб бел.	Пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28		
			хлеб черн.	Ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		
			итога		1030	44,22	33,08	187,2	1223,46		84,9
2	2		Итого за день:		1635	55,94	48,96	252,34	1677,13		84,9
2	3	Завтрак	кисломол.	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	15	
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250	4,55	10,75	29	229,25	174	
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81	378	
			хлеб	Пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
			фрукты	Фрукт	120	0	0,3	7,35	36,9	341	
			итога		625	12,71	17,23	71,57	494,87		68,44
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной с изюмом	150	1,96	7,74	18,16	150,16	52	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	300	8,7	7,59	59,16	339,75	103	
			2 блюдо	Овощное рагу с индейкой	300	31,35	34,65	25,79	570,41	289	
			гарнир								
			напиток	Сок	200	3,58	2,68	28,34	151,8		
			хлеб бел.	Пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28		
			хлеб черн.	Ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		
			итога		1050	52,57	53,7	180,19	1444,36		84,9
2	3		Итого за день:		1675	65,28	70,93	251,76	1939,03		84,9
2	4	Завтрак	кисломол.	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,19	98,58	14	
			гор.блюдо	Творожно-вермишелевая запеканка	220	29,22	20,2	51,24	503,64	223	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
			фрукты								
				Кондитерское изделие (печенье)	40	1,7	2,26	13,94	82,9		
			итога		515	34,76	33,66	94,16	818,64		68,44
2	4	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с кукурузой	150	1,99	9,12	12,78	141,18	45	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой со сметаной	300	2,13	5,88	7,35	90,84	88	
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы (индейка)	100	15,2	13,6	13,5	237,2	294	

