

а

МОУ СОШ №83

Утвердил: Должность

Директор

Ф.И.О. Пятлина Т.Л.

Дата

18

день

10

месяц

2024

год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

отная

Абонементское питание

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	2-е блюдо	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	110	1,54	3,62	9,13	75,31	306	31,05
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,66	35,94	208,40	202.1	15,18
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	349	22,00
		Обед		ХАЧАПУРИ С СЫРОМ	70	6,03	4,73	37,37	215,96		26,70
1	1	Итого за день:			770	18,45	19,63	131,04	777,71		94,93
1	2	Обед		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	323	17,46
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	3,60
		Обед		ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	307	34,20
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	5,00
		Обед		СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	5,86	12,90	1,37	145,11	701	25,00
1	2	Итого за день:			610	9,76	18,02	29,73	320,5		85,26
1	3	Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	181	15,01
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	TK № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	3,60
		Обед		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	5	2,66	50,79	240,24	453	19,00
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	70	1,66	0,30	9,41	46,97	474	37,39
1	3	Итого за день:			565	10,54	6,52	88,14	446,76		80
1	4	Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,07	11,49	13,98	167,81	128	19,58
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	TK № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	3,60
		Обед	Кондитерское изделие	БУЛОЧКА ПЛОШКА С САХАРОМ	100	7,34	8,25	59,50	341,34	430	16,00
		Обед		КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	50	12,1	21,47	0,00	241,63	15	20,00
1	4	Итого за день:			600	25,17	44,52	104,44	919		64,18
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,62	3,23	23,08	135,88	309	15,18
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	TK № 40	5,00
		Обед	Кондитерское изделие	ШАНГА С КАРТОФЕЛЕМ	80	6,23	2,35	40,23	206,78	439	22,00

		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	5,00
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	110	11,68	7,50	5,20	134,78	261	37,40
1	5	Итого за день:			790	26,66	15,82	108,91	684,46		88,48
		Обед		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	2,56	4,61	12,40	101,52	305	39,02
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	181	10,00
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	TK №40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	3,60
		Обед		БУЛОЧКА ПЛОШКА С САХАРОМ	80	5,84	6,64	47,52	272,98	430	16,00
				Кондитерское изделие							
2	1	Итого за день:			630	13,02	12,75	87,89	518,29		78,63
		Обед		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	0,24	2,74	1,46	31,54	246	74,00
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	349	22,00
		Обед		РИС ОТВАРНОЙ	100	0,02	3,76	0,04	34,10	325	17,20
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	TK №21	3,60
		Обед		ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	0	0,00	0,00	0,00	451	6,20
2	2	Итого за день:			520	3,31	6,75	40,93	237,78		123
		Обед		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	155	2,94	4,78	23,76	150,13	310	30,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	3,60
		Обед		БУЛОЧКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	8	2,44	65,13	314,31	425	12,00
				Кондитерское изделие							
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	349	22,00
		Обед		РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,25	8,91	4,51	151,50	231	37,40
				Обед							
2	3	Итого за день:			645	27,53	19,02	134,01	818,08		105
		Обед		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	323	17,46
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	TK №40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	3,60
		Обед		ХАЧАПУРИ С СЫРОМ	70	11,77	12,09	37,37	306,76		26,70
		Обед		ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	0	0,00	0,00	0,00	307	20,00
2	4	Итого за день:			570	15,34	12,62	62,41	427,34		72,76
		Обед		ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	3,1	17,27	20,97	252,10	128	11,86
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	TK №40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	3,60
		Обед		БУЛОЧКА ВЫБОРГСКАЯ С ПОВИДЛОМ	80	5,49	11,48	47,72	315,84	425	19,00
				Кондитерское изделие							
		Обед		ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70	1	5,95	7,73	88,59	284	58,30
2	5	Итого за день:			620	12,92	35,11	101,7	775,91		97,76
				Среднее значение за период:	6320	156	346	1186	5000		890