

Школа МОУ СОШ №83
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Станя ОВЗ

Утвердил: Должность Директор
 Ф.И.О. Лягулина Т.Г.
 Дата 21 10 2024
 день месяц год

Неделя	День недели	Приним пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,53	7,71	53,36	309,79	189	27,49
				БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	70	3,33	5,55	21,71	150,10	1	27,93
				КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	ТК № 30	18,90
				ФРУКТ	100	0,4	0,40	9,80	47,00		39,17
				ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	ТК №3	11,50
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ТК №21	3,60
				СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	240	6,76	2,52	29,09	166,34	102	30,25
				БИТОЧКИ КУРИНЫЙ	100	1,72	3,58	11,18	83,80		44,35
				МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,57	4,66	35,60	206,77	309	14,39
				ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	5,00
Итого за день:					1350	39,18	30,97	244,47	1425,91		217,59
1	2	Завтрак		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,31	5,42	21,28	147,62	128	19,28
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ТК №21	3,60
				САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,81	2,96	6,70	56,64	МК	15,97
				КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	349	22,00
				РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,25	8,91	4,51	151,50	231	64,36
				ФРУКТ	100	0,8	0,20	7,49	37,96		21,75
				ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,47	3,99	5,41	64,23	87	25,00
				КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	323	17,46
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
				ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	307	34,20
Обед	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	5,00				
Итого за день:					1295	25,57	22,08	109,05	741,65		222,02
1	3	Завтрак		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165	9,91	12,20	28,77	265,97	204	36,89
				СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442	21,00
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ТК №21	3,60
				ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК	50	0	0,00	0,00	0,00		30,00
				КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	100	12,8	21,17	1,50	247,73	15	39,80
				ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,90	7,70	119,00		14,00
				СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,23	2,30	16,13	94,38	103	28,00
				Обед	100	0	0,00	0,00	0,00	181	15,01
				Обед	100	0,2	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	5,00

		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,56	TK №21	3,60
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ЗДОРОВЬЕ	70	1,66	0,30	9,41	46,97	474	37,39
1	3	Итого за день:			1315	36,4	48,87	131,11	1111,75		234,29
	1	Завтрак	2-е блюдо	БИТОЧЕК КУРИЦЫ	100	14,45	14,37	0,12	187,39		31,05
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	105	0	0,00	0,00	0,00	181	18,26
		Завтрак		КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	6,80	27,10	TK №8	15,50
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	TK №21	3,60
		Завтрак	Холодное блюдо	САЛАТ ЗЕЛЕНЬИЙ	60	0,72	0,18	0,78	9,00	16	10,00
		Завтрак		СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,03	3,21	3,68	47,97	366	1,94
		Завтрак	Фрукты	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		39,00
	1	Обед	1-е блюдо	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,6	4,60	10,12	88,89	82	26,80
		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		ТЕФТЕЛИ С КРАСНЫМ СОУСОМ	100	12,1	21,47	0,00	241,63	15	34,29
1	4	Итого за день:			1295	38,77	65,12	87,91	1019,1		208,52
	1	Завтрак	Гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	155	3,1	17,01	20,96	249,72	128	19,28
		Завтрак		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	50	1,5	0,10	3,15	19,40	TK № 10	15,40
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442	21,00
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	TK №21	3,60
		Завтрак		ПИРОЖНОЕ	30	0	0,00	0,00	0,00		20,00
		Завтрак		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	100	6,9	12,47	13,42	210,80	TK № 32	74,95
		Завтрак		ГРУША	100	0,4	0,30	10,30	47,00		23,25
	1	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОН	200	2,28	2,39	16,14	95,44	98	26,20
		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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	3,60
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	110	11,68	7,50	5,20	134,78	261	39,02
1	5	Итого за день:			1335	37,12	43,85	161,19	1206,43		266,48
	1	Завтрак		КАША "ДРУЖБА"	200	0	0,00	0,00	0,00	190	28,42
		Завтрак		ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	0	0,00	0,00	0,00	213	11,50
		Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	0,1	16,50	0,16	149,60	1	20,50
		Завтрак		КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,01	4,16	14,54	112,97	TK № 30	18,90
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	TK №21	3,60
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,75
	1	Обед		СУП РЫБНЫЙ	220	4	2,40	15,40	110,00	77	25,96
		Обед		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,54	4,80	12,09	109,53	305	38,16
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	181	19,75
		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
2	1	Итого за день:			1270	23,72	28,92	101,34	759,09		197,14

2	2	Завтрак	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	70	0,04	1,45	0,19	13,96	280	74,95
		Завтрак	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,21	21,33	145,27	335	19,28
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	375	22,00
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	TK №21	3,60
		Завтрак	Фрукты		100	0,4	0,40	9,80	47,00		21,75
		Завтрак	Холодное блюдо	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ	100	1,43	6,18	1,90	69,14	17	10,00
	2	Обед	2-е блюдо	БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	1,82	3,51	9,80	78,17		59,87
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	5,00
		Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,94	4,78	8,44	85,42	87	25,00
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,66	35,94	208,40	202,1	10,12
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	TK №21	3,60
	2	Итого за день:			1430	21,56	28,64	158,52	984,92		255,17
	2	3	Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	220	25,22	17,79	23,68	360,51	223	50,23
			Завтрак	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	382	18,90
			Завтрак	КОНДИТЕР	40	0	0,00	0,00	0,00		20,00
			Завтрак	МАНДАРИН	100	0,8	0,20	7,49	37,96		34,00
			Завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	TK №21	3,60
			Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	6,76	2,52	29,09	166,34	102	20,23
			Обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,21	21,33	145,27	335	19,28
			Обед	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,25	8,91	4,51	151,50	231	38,00
			Обед	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	5,00
			Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	TK №21	3,60
	2	3	Итого за день:		1305	69,26	38,82	157,83	1227,84		212,84
		4	Завтрак	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,43	21,40	147,68	312	19,28
			Завтрак	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	110	0,94	4,10	5,20	61,45	261	30,00
			Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	7,58	83,02	45	7,80
			Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442	21,00
			Завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	TK №21	3,60
			Завтрак	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		26,09
			Обед	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	0	0,00	0,00	0,00	76	26,80
			Обед	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	181	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	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	100	12,1	21,47	0,00	241,63	15	36,14
	2	4	Итого за день:		1350	26,27	37,13	111,22	890,19		210,27
		5	Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	10,05	15,61	28,80	297,55	204	15,18
			Завтрак	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	0	0,00	0,00	0,00	254	39,60
			Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,81	2,96	6,70	56,64	к/к	13,70
			Завтрак	НАПИТОК	200	3,75	3,69	24,32	146,82	382	14,43
			Завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	TK №21	3,60
			Обед	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	91	22,87
			Обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,07	5,01	20,91	141,43	128	19,28
			Обед	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	TK №40	5,00
			Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	TK №21	3,60
			Обед	КОТЛЕТТА ОСОБАЯ	70	1,71	0,10	9,18	44,53	474	41,72
	2	5	Итого за день:		1325	26,86	28,33	152,17	977,11		199,18
			Среднее значение за период:		1355	33,48	36,37	141,48	1034,40		2190