

а
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

участки
 станция

МОУ СОШ №83

Утвердил: Должность

Директор

СВО, Многодетные, Малоимущие

Ф.И.О. Пятлина Т.Л.

Дата 21

день

месяц

год

2024

10

2024

Неделя	День	Пример пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	6,76	2,52	29,09	166,34	102	30,25
		Обед	2-е блюдо	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	70	2,27	3,92	2,48	54,29		44,35
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,57	4,66	35,60	206,77	309	14,39
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ТК №21	3,60
1	1	Итого за день:			660	17,85	11,35	94,54	552,13		89
1	2	Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,47	3,99	5,41	64,23	87	25,00
		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	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
		Обед		РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,25	8,91	4,51	151,50	231	37,40
1	2	Итого за день:			640	17,57	13,25	34,18	327,31		89
1	3	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	0	0,00	0,00	0,00	100	28,00
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА "ДОЛОВЬЕ"	80	2,31	8,83	6,35	114,38	38	37,39
		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	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
1	3	Итого за день:			620	5,16	9,18	30,61	225,96		89
1	4	Обед	1-е блюдо	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	2,09	5,75	13,17	113,73	82	26,80
		Обед		ТЕФТЕЛИС СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	95	2,07	4,87	11,77	99,67	ТК № 38	34,29
		Обед	Гарнир	ПРОРЕ 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	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
1	4	Итого за день:			685	9,08	22,46	63,18	492,79		89
1	5	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ	200	0	0,00	0,00	0,00	98	26,20
		Обед		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	10,91	11,07	10,42	184,81	305	39,02
		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	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
1	5	Итого за день:			610	17,38	14,65	57,76	432,27		89
2	1	Обед		СУП РЫБНЫЙ	200	6,85	3,87	14,61	120,91	77	27,06
		Обед		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,54	4,80	12,09	109,53	305	36,16
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	181	16,75
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
1	5	Итого за день:			610	17,38	14,65	57,76	432,27		89
		Обед		СУП РЫБНЫЙ	200	6,85	3,87	14,61	120,91	77	27,06
		Обед		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,54	4,80	12,09	109,53	305	36,16
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	181	16,75
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
1	5	Итого за день:			610	17,38	14,65	57,76	432,27		89
		Обед		СУП РЫБНЫЙ	200	6,85	3,87	14,61	120,91	77	27,06
		Обед		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,54	4,80	12,09	109,53	305	36,16
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	181	16,75
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
1	5	Итого за день:			610	17,38	14,65	57,76	432,27		89
		Обед		СУП РЫБНЫЙ	200	6,85	3,87	14,61	120,91	77	27,06
		Обед		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,54	4,80	12,09	109,53	305	36,16
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	181	16,75
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
1	5	Итого за день:			610	17,38	14,65	57,76	432,27		89
		Обед		СУП РЫБНЫЙ	200	6,85	3,87	14,61	120,91	77	27,06
		Обед		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,54	4,80	12,09	109,53	305	36,16
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	181	16,75
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
1	5	Итого за день:			610	17,38	14,65	57,76	432,27		89
		Обед		СУП РЫБНЫЙ	200	6,85	3,87	14,61	120,91	77	27,06
		Обед		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,54	4,80	12,09	109,53	305	36,16
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	181	16,75
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
1	5	Итого за день:			610	17,38	14,65	57,76	432,27		89
		Обед		СУП РЫБНЫЙ	200	6,85	3,87	14,61	120,91	77	27,06
		Обед		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,54	4,80	12,09	109,53	305	36,16
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	181	16,75
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
1	5	Итого за день:			610	17,38	14,65	57,76	432,27		89
		Обед		СУП РЫБНЫЙ	200	6,85	3,87	14,61	120,91	77	27,06
		Обед		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,54	4,80	12,09	109,53	305	36,16
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	181	16,75
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
1	5	Итого за день:			610	17,38	14,65	57,76	432,27		89
		Обед		СУП РЫБНЫЙ	200	6,85	3,87	14,61	120,91	77	27,06
		Обед		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,54	4,80	12,09	109,53	305	36,16
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	181	16,75
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
1	5	Итого за день:			610	17,38	14,65	57,76	432,27		89
		Обед		СУП РЫБНЫЙ	200	6,85	3,87	14,61	120,91	77	27,06
		Обед		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,54	4,80	12,09	109,53	305	36,16
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	181	16,75
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
1	5	Итого за день:			610	17,38	14,65	57,76	432,27		89
		Обед		СУП РЫБНЫЙ	200	6,85	3,87	14,61	120,91	77	27,06
		Обед		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,54	4,80	12,09	109,53	305	36,16
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	181	16,75
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
1	5	Итого за день:			610	17,38	14,65	57,76	432,27		89
		Обед		СУП РЫБНЫЙ	200	6,85	3,87	14,61	120,91	77	27,06
		Обед		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,54	4,80	12,09	109,53	305	36,16
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0,00	0,00	0,00	181	16,75
		Обед		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	ТК № 40	5,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК №21	3,60
1	5	Итого за день									

