

Школа  Утвердил: должность   
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** фамилия   
 Возрастная категория  5-11 классы дата  2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	Блюда из мяса	Печень по-строгановски, кг	100.000	142.900	122.880	89.020	189.120	011856
1	1	Завтрак	Гарниры	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	180.000	46.780	38.230	267.320	291.110	011413
1	1	Завтрак	Напитки	Чай с сахаром, кг	200.000	1.000	0.260	75.350	61.520	011342
1	1	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335
1	1	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Итого за: Завтрак</b>			<b>555.000</b>	<b>339.680</b>	<b>182.770</b>	<b>1,397.690</b>	<b>721.250</b>	
1	1	Обед	Супы	Суп гороховый куриный, кг	250.000	30.140	19.500	84.440	154.820	011385
1	1	Обед	Блюда из мяса	Печень по-строгановски, кг	100.000	142.900	122.880	89.020	189.120	011856
1	1	Обед	Гарниры	Макаронные изделия отварные (масло слив), кг	180.000	46.780	38.230	267.320	291.110	011413
1	1	Обед	Напитки	Чай с сахаром, кг	200.000	1.000	0.260	75.350	61.520	011342
1	1	Обед	Покупные	Березка 70 г	70.000	4.480	8.050	43.050	276.850	010924
1	1	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25.000	77.000	8.400	507.000	61.500	011335
1	1	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336

<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Итого за: Обед</b>			850.000	374.300	210.320	1,525.180	1,091.420	
<b>1</b>		<b>Итого за день:</b>			<b>1,405.000</b>	<b>713.980</b>	<b>393.090</b>	<b>2,801.180</b>	<b>1,812.670</b>	
1	2	Завтрак	Блюда из птицы	Плов с курицей и куркумой 2, кг	280.000	88.690	70.930	228.350	543.270	011530
1	2	Завтрак	Напитки	Чай лимонный с сахаром, кг	200.000	1.270	0.280	73.850	61.760	011343
1	2	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335
1	2	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Итого за: Завтрак</b>			<b>555.000</b>	<b>238.960</b>	<b>92.610</b>	<b>1,268.200</b>	<b>784.530</b>	
1	2	Обед	Супы	Борщ Морячок со сметаной, кг	250.000	15.240	28.590	55.200	130.160	011439
1	2	Обед	Блюда из птицы	Плов с курицей и куркумой 2, кг	280.000	88.690	70.930	228.350	543.270	011530
1	2	Обед	Напитки	Чай лимонный с сахаром, кг	200.000	1.270	0.280	73.850	61.760	011343
1	2	Обед	Фрукты	Фрукт, кг	100.000	2.600	1.700	138.100	52.000	011337
1	2	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный	25.000	77.000	8.400	507.000	61.500	011335
1	2	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Итого за: Обед</b>			<b>880.000</b>	<b>256.800</b>	<b>122.900</b>	<b>1,461.500</b>	<b>905.190</b>	
<b>2</b>		<b>Итого за день:</b>			<b>1,435.000</b>	<b>495.760</b>	<b>215.510</b>	<b>2,729.700</b>	<b>1,689.720</b>	
1	3	Завтрак	Блюда из мяса	Гуляш из свинины, кг	100.000	171.710	103.460	71.860	193.060	011397
1	3	Завтрак	Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая, кг	180.000	46.980	30.740	299.800	280.660	011414
1	3	Завтрак	Напитки	Чай с сахаром, кг	200.000	1.000	0.260	75.350	61.520	011342
1	3	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335

1	3	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>3</b>	<b>1</b>	<b>Итого за: Завтрак</b>			<b>555.000</b>	<b>368.690</b>	<b>155.860</b>	<b>1,413.010</b>	<b>714.740</b>	
1	3	Обед	Супы	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями,	250.000	19.800	26.440	88.620	164.480	011386
1	3	Обед	Блюда из мяса	Гуляш из свинины, кг	100.000	171.710	103.460	71.860	193.060	011397
1	3	Обед	Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая, кг	180.000	46.980	30.740	299.800	280.660	011414
1	3	Обед	Напитки	Чай с сахаром, кг	200.000	1.000	0.260	75.350	61.520	011342
1	3	Обед	Покупные	Булочка с яблоком и корицей 90 г	90.000	11.700	3.060	40.770	237.420	010926
1	3	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25.000	77.000	8.400	507.000	61.500	011335
1	3	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>3</b>	<b>3</b>	<b>Итого за: Обед</b>			<b>870.000</b>	<b>400.190</b>	<b>185.360</b>	<b>1,542.400</b>	<b>1,055.140</b>	
<b>3</b>		<b>Итого за день:</b>			<b>1,425.000</b>	<b>768.880</b>	<b>341.220</b>	<b>2,955.410</b>	<b>1,769.880</b>	
1	4	Завтрак	Блюда из мяса	Тефтелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	100.000	160.000	74.640	111.570	180.280	011552
1	4	Завтрак	Гарниры	Картофельное пюре, кг	180.000	22.000	39.340	147.940	177.940	011412
1	4	Завтрак	Напитки	Напиток фруктовый с ягодами, кг	200.000	1.380	0.450	113.730	92.220	
1	4	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335
1	4	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336

<b>4</b>	<b>1</b>	<b>Итого за: Завтрак</b>			555.000	332.380	135.830	1,339.240	629.940	
1	4	Обед	Супы	Рассольник ленинградский со сметаной, кг	250.000	16.460	29.030	69.370	146.930	011381
1	4	Обед	Блюда из мяса	Тефтелька с рисом в томатном соусе (курица, свинина), кг	100.000	160.000	74.640	111.570	180.280	011552
1	4	Обед	Гарниры	Картофельное пюре, кг	180.000	22.000	39.340	147.940	177.940	011412
1	4	Обед	Напитки	Напиток фруктовый с ягодами, кг	200.000	1.380	0.450	113.730	92.220	
1	4	Обед	Фрукты	Фрукт, кг	100.000	2.600	1.700	138.100	52.000	011337
1	4	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный	25.000	77.000	8.400	507.000	61.500	011335
1	4	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>4</b>	<b>3</b>	<b>Итого за: Обед</b>			880.000	351.440	166.560	1,546.710	767.370	
<b>4</b>		<b>Итого за день:</b>			<b>1,435.000</b>	<b>683.820</b>	<b>302.390</b>	<b>2,885.950</b>	<b>1,397.310</b>	
1	5	Завтрак	Блюда из птицы	Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	280.000	75.650	28.420	123.040	290.750	011400
1	5	Завтрак	Напитки	Напиток из плодов шиповника, кг	200.000	3.400	1.400	148.300	136.800	011348
1	5	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335
1	5	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>5</b>	<b>1</b>	<b>Итого за: Завтрак</b>			555.000	228.050	51.220	1,237.340	607.050	
1	5	Обед	Супы	Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	250.000	18.750	56.930	92.490	235.480	011513
1	5	Обед	Блюда из птицы	Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем, кг	280.000	75.650	28.420	123.040	290.750	011400
1	5	Обед	Напитки	Напиток из плодов шиповника, кг	200.000	3.400	1.400	148.300	136.800	011348

1	5	Обед	Покупные	Плюшка с сахаром 100 г	100.000	7.600	8.900	56.700	336.000	011489
1	5	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25.000	77.000	8.400	507.000	61.500	011335
1	5	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>5</b>	<b>3</b>	<b>Итого за: Обед</b>			<b>880.000</b>	<b>254.400</b>	<b>117.050</b>	<b>1,386.530</b>	<b>1,117.030</b>	
<b>5</b>		<b>Итого за день:</b>			<b>1,443.000</b>	<b>482.450</b>	<b>168.270</b>	<b>2,623.870</b>	<b>1,724.080</b>	
2	6	Завтрак	Блюда из мяса	Азу из свинины, кг	100.000	155.670	149.240	33.200	213.360	011466
2	6	Завтрак	Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая, кг	180.000	46.980	30.740	299.800	280.660	11414
2	6	Завтрак	Напитки	Чай лимонный с сахаром, кг	200.000	1.270	0.280	73.850	61.760	011343
2	6	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335
2	6	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>6</b>	<b>1</b>	<b>Итого за: Завтрак</b>			<b>555.000</b>	<b>352.920</b>	<b>201.660</b>	<b>1,372.850</b>	<b>735.280</b>	
2	6	Обед	Супы	Суп гороховый куриный, кг	250.000	30.140	19.500	84.440	154.820	011385
2	6	Обед	Блюда из мяса	Азу из свинины, кг	100.000	155.670	149.240	33.200	213.360	011466
2	6	Обед	Гарниры	Каша гречневая рассыпчатая, кг	180.000	46.980	30.740	299.800	280.660	011414
2	6	Обед	Напитки	Чай лимонный с сахаром, кг	200.000	1.270	0.280	73.850	61.760	011343
2	6	Обед	Фрукты	Фрукт, кг	100.000	2.600	1.700	138.100	52.000	011337

2	6	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25.000	77.000	8.400	507.000	61.500	011335
2	6	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>6</b>	<b>3</b>	<b>Итого за: Обед</b>			<b>980.000</b>	<b>388.260</b>	<b>224.560</b>	<b>1,733.490</b>	<b>932.600</b>	
<b>6</b>		<b>Итого за день:</b>			<b>1,535.000</b>	<b>741.180</b>	<b>426.220</b>	<b>3,106.340</b>	<b>1,667.880</b>	
2	7	Завтрак	Блюда из птицы	Фрикасе из куриного филе, кг	100.000	164.300	133.600	44.460	207.700	011435
2	7	Завтрак	Гарниры	Рис припущенный с куркумой 2, кг	180.000	26.860	36.890	286.470	290.940	011478
2	7	Завтрак	Напитки	Чай с сахаром, кг	200.000	1.000	0.260	75.350	61.520	011342
2	7	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335
2	7	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>7</b>	<b>1</b>	<b>Итого за: Завтрак</b>			<b>555.000</b>	<b>341.160</b>	<b>192.150</b>	<b>1,372.280</b>	<b>739.660</b>	
2	7	Обед	Супы	Борщ со сметаной, кг	250.000	15.490	28.480	59.220	133.980	011382
2	7	Обед	Блюда из птицы	Фрикасе из куриного филе, кг	100.000	164.300	133.600	44.460	207.700	011435
2	7	Обед	Гарниры	Рис припущенный с куркумой 2, кг	180.000	26.860	36.890	286.470	290.940	011478
2	7	Обед	Напитки	Чай с сахаром, кг	200.000	1.000	0.260	75.350	61.520	011342
2	7	Обед	Покупные	Рогалик Посадский со сгущенным молоком 70 г	70.000	2.660	4.830	45.220	235.900	010927
2	7	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25.000	77.000	8.400	507.000	61.500	011335
2	7	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>7</b>	<b>3</b>	<b>Итого за: Обед</b>			<b>850.000</b>	<b>359.310</b>	<b>225.460</b>	<b>1,476.720</b>	<b>1,048.040</b>	
<b>7</b>		<b>Итого за день:</b>			<b>1,405.000</b>	<b>700.470</b>	<b>417.610</b>	<b>2,849.000</b>	<b>1,787.700</b>	

2	8	Завтрак	Блюда из рыбы	Филе минтая с овощами в соусе, кг	100.000	157.880	48.810	93.640	146.460	011409
2	8	Завтрак	Гарниры	Картофельное пюре, кг	180.000	22.000	39.340	147.940	177.940	011412
2	8	Завтрак	Напитки	Напиток яблочно-ягодный, кг	200.000	1.760	0.370	124.710	101.400	
2	8	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335
2	8	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>8</b>	<b>1</b>	<b>Итого за: Завтрак</b>			<b>555.000</b>	<b>330.640</b>	<b>109.920</b>	<b>1,332.290</b>	<b>605.300</b>	
2	8	Обед	Супы	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями, кг	250.000	19.800	26.440	88.620	164.480	011386
2	8	Обед	Блюда из рыбы	Филе минтая с овощами в соусе, кг	100.000	157.880	48.810	93.640	146.460	011409
2	8	Обед	Гарниры	Картофельное пюре, кг	180.000	22.000	39.340	147.940	177.940	011412
2	8	Обед	Напитки	Напиток яблочно-ягодный, кг	200.000	1.760	0.370	124.710	101.400	
2	8	Обед	Фрукты	Фрукт, кг	100.000	2.600	1.700	138.100	52.000	011337
2	8	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25.000	77.000	8.400	507.000	61.500	011335
2	8	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>8</b>	<b>3</b>	<b>Итого за: Обед</b>			<b>880.000</b>	<b>353.040</b>	<b>138.060</b>	<b>1,559.010</b>	<b>760.280</b>	
<b>8</b>		<b>Итого за день:</b>			<b>1,435.000</b>	<b>683.680</b>	<b>247.980</b>	<b>2,891.300</b>	<b>1,365.580</b>	
2	9	Завтрак	Блюда из птицы	Ромштекс куриный, кг	100.000	210.690	98.120	149.590	232.700	011522
2	9	Завтрак	Гарниры	Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	180.000	36.590	54.070	227.780	265.590	011539
2	9	Завтрак	Напитки	Напиток фруктовый с ягодами, кг	200.000	1.380	0.450	113.730	92.220	
2	9	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335

2	9	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>9</b>	<b>1</b>	<b>Итого за: Завтрак</b>			<b>555.000</b>	<b>397.660</b>	<b>174.040</b>	<b>1,457.100</b>	<b>770.010</b>	
2	9	Обед	Супы	Солянка домашняя со сметаной, кг	250.000	23.080	26.380	63.100	141.460	011387
2	9	Обед	Блюда из птицы	Ромштекс куриный, кг	100.000	210.690	98.120	149.590	232.700	011522
2	9	Обед	Гарниры	Булгур с овощами и зеленой фасолью, кг	180.000	36.590	54.070	227.780	265.590	011539
2	9	Обед	Напитки	Напиток фруктовый с ягодами, кг	200.000	1.380	0.450	113.730	92.220	
2	9	Обед	Покупные	Булочка Посадская с повидлом 80 г	80.000	6.550	7.460	20.270	254.400	010925
2	9	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25.000	77.000	8.400	507.000	61.500	011335
2	9	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>9</b>	<b>3</b>	<b>Итого за: Обед</b>			<b>860.000</b>	<b>427.290</b>	<b>207.880</b>	<b>1,540.470</b>	<b>1,104.370</b>	
<b>9</b>		<b>Итого за день:</b>			<b>1,415.000</b>	<b>824.950</b>	<b>381.920</b>	<b>2,997.570</b>	<b>1,874.380</b>	
2	10	Завтрак	Блюда из мяса	Жаркое по-домашнему из свинины с картофелем, кг	280.000	69.080	48.650	104.520	314.340	011392
2	10	Завтрак	Напитки	Напиток из смеси сухофруктов, кг	200.000	1.320	0.580	193.530	149.200	011715
2	10	Завтрак	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	50.000	77.000	8.400	507.000	123.000	011335
2	10	Завтрак	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>10</b>	<b>1</b>	<b>Итого за: Завтрак</b>			<b>555.000</b>	<b>219.400</b>	<b>70.630</b>	<b>1,264.050</b>	<b>643.040</b>	
2	10	Обед	Супы	Суп-пюре с тыквой и гречками, кг	250.000	18.750	56.930	92.490	235.480	011513
2	10	Обед	Блюда из мяса	Жаркое по-домашнему из свинины с картофелем, кг	280.000	69.080	48.650	104.520	314.340	011392
2	10	Обед	Напитки	Напиток из смеси сухофруктов, кг	200.000	1.320	0.580	193.530	149.200	011715

2	10	Обед	Фрукты	Фрукт, кг	100.000	2.600	1.700	138.100	52.000	011337
2	10	Обед	Покупные	Хлеб витаминизированный пшеничный, кг	25.000	77.000	8.400	507.000	61.500	011335
2	10	Обед	Покупные	Хлеб ржаной, кг	25.000	72.000	13.000	459.000	56.500	011336
<b>10</b>	<b>3</b>	<b>Итого за: Обед</b>			880.000	240.750	129.260	1,494.640	869.020	
<b>10</b>		<b>Итого за день:</b>			<b>1,435.000</b>	<b>508.640</b>	<b>292.450</b>	<b>2,758.690</b>	<b>1,512.060</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>					<b>1,436.800</b>	<b>660.381</b>	<b>318.666</b>	<b>2,859.901</b>	<b>1,660.198</b>	