

Школа

ГБОУ "Урзуфская школа Мангушского муниципального округа"

Утвердил:
Котлубей Л.В.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-17 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г
1	1	Завтрак	гор.блюдо		
			гор.напиток		
			хлеб		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200
			2 блюдо	Плов из мяса птицы	130
			гарнир	Омлет натуральный	80
			напиток	Молоко кипяченое	220
			хлеб бел.	Хлеб	70
			хлеб черн.		
			закуска	Печенье	25
			мол.продукт	Сыр твёрдый	10
			<i>итого</i>		735
1	1	Итого за день:			735
1	2	Завтрак	гор.блюдо		
			гор.напиток		
			хлеб		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
1	2	Обед	закуска		
			гор.блюдо	Суп из макаронных изделий	200
			гор.блюдо	Шницель рыбный натуральный	75
			гарнир	Капуста тушеная	120
			напиток	Сок фруктовый	250
			хлеб бел.	Хлеб	70
			хлеб черн.		
			фрукты	Фрукты апельсины	100
			мол.продукт	Сыр твёрдый	10
<i>итого</i>		825			
1	2	Итого за день:			825
1	3	Завтрак	гор.блюдо		
			гор.напиток		
			хлеб		
			фрукты		

			<i>итого</i>		0
1	3	Обед	закуска		
			гор.блюдо	Борщ украинский	200
			гор.блюдо	Котлеты из говядины	80
			гарнир	Каша гречневая вязкая	100
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200
			хлеб бел.	Хлеб	70
			хлеб черн.		
			овоши	Овощи	60
			напиток	Кефир	210
			<i>итого</i>		920
1	3	Итого за день:			920
1	4	Завтрак	гор.блюдо		
			гор.напиток		
			хлеб		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
1	4	Обед	гор.блюдо	Суп с гречневой крупой	200
			гор.блюдо	Котлеты из мяса птицы	80
			гарнир	Макароны отварные с маслом	75
			напиток	Молоко кипяченое	220
			хлеб бел.	Хлеб	70
			хлеб черн.		
			закуска	Яйцо варенное	40
			мол.продукт	Сыр твердый порционно	5
			мол.продукт	Масло сливочное порционно	5
			<i>итого</i>		695
1	4	Итого за день:			695
1	5	Завтрак	гор.блюдо		
			гор.напиток		
			хлеб		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
1	5	Обед	гор.блюдо	Рассольник ленинградский	200
			гор.блюдо	Запеканка из творога	100
			гарнир	Каша рисовая вязкая	80
			напиток	Какао на молоке	200
			хлеб бел.	Хлеб	70
			хлеб черн.		

			мол.продукт	Масло сливочное порционно	5
			мол.продукт	Сыр твёрдый порционно	5
			фрукты	Фрукты	100
			<i>итого</i>		760
1	5	Итого за день:			760
2	1	Завтрак	гор.блюдо		
			гор.напиток		
			хлеб		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
2	1	Обед	гор.блюдо	Суп с макаронными изделиями	200
			гор.блюдо	Плов из мяса птицы	150
			напиток	Кефир	210
			хлеб бел.	Хлеб	70
			хлеб черн.		
			мол.продукт	Масло сливочное порционно	5
			закуска	Печенье	30
			мол.продукт	Сыр твёрдый порционно	5
			фрукты	Фрукты	100
			напиток	Сок фруктовый	200
			<i>итого</i>		970
2	1	Итого за день:			970
2	2	Завтрак	гор.блюдо		
			гор.напиток		
			хлеб		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
2	2	Обед	гор.блюдо	Суп картофельный с рисом	200
			гор.блюдо	Сырник из творога	130
			гарнир	Макароны отварные с маслом	75
			напиток	Какао на молоке	200
			хлеб бел.	Хлеб	70
			овощи	Икра кабачковая консервированная	60
			мол.продукт	Масло сливочное порционно	5
			мол.продукт	Сыр твердый порционно	10
			фрукты	Фрукты бананы	60
			<i>итого</i>		810
2	2	Итого за день:			810
2	3	Завтрак	гор.блюдо		
			гор.напиток		
			хлеб		

			фрукты		
			<i>итого</i>		0
2	3	Обед			
			гор.блюдо	Борщ украинский	200
			гор.блюдо	Поджарка из говядины	65
			гарнир	Капуста тушенная	80
			напиток	Сок фруктовый	250
			хлеб бел.	Хлеб	70
			<i>итого</i>		665
2	3	Итого за день:			665
2	4	Завтрак	гор.блюдо		
			гор.напиток		
			хлеб		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
2	4	Обед	закуска		
			гор.блюдо	Суп картофельный с горохом	200
			гор.блюдо	Рыба тушенная с овощами	110
			гарнир	Пюре картофельное	100
			напиток	Кефир	210
			хлеб бел.	Хлеб	70
			гарнир	Яйцо варенное	40
			овощи	Овощи	50
			фрукты	Фрукты бананы	100
			<i>итого</i>		880
2	4	Итого за день:			880
2	5	Завтрак	гор.блюдо		
			гор.напиток		
			хлеб		
			фрукты		
			<i>итого</i>		0
2	5	Обед	закуска		
			гор.блюдо	Суп картофельный с гречневой крупой	200
			гор.блюдо	Оладьи из печени	100
			гарнир	Икра из свеклы	120
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200
			хлеб бел.	Хлеб	70
			хлеб черн.		
			закуска	Оладьи	60

		мол.продукт	Масло сливочное порционнo	5
		фрукты	Фрукты бананы	120
		мол.продукт	Сыр твердый порционнo	10
		<i>итого</i>		885
2	5	Итого за день:		885
		Среднее значение за период:		814.5

должность И.о. директора
 фамилия Котлубей Л.В.
 дата 05 ноября 2024
день месяц год

Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0		0
4.8	3.7	16.5	120	81	6.264
11.6	9.8	24.4	234	283	34.74
7.6	9.8	1.5	128.3	173	18.55475
6.5	7.4	10.9	137.5	357	22.852
4.2	1.4	27.6	164.5		4.8223
1.9	2.4	18.6	35		3.125
2.3	3	0	37		7.25
38.9	37.5	99.5	856.3		97.60805
38.9	37.5	99.5	856.3		97.60805
0	0	0	0		0
2.1	2	15	88.5	91	5.674
12.1	13.2	8.2	221	207	29.43921
2.9	7.2	12.69	128.57	114	17.46248
1.1	-	23.8	102.5	362	11.75
4.2	1.4	27.6	164.5		4.8223
1.5	0	21	91	325	17.88
2.3	3	0	37		7.25
26.2	26.8	108.29	833.07		94.27799
26.2	26.8	108.29	833.07		94.27799

0	0	0	0		0
2.2	6.1	14.1	121.5	64	9.3255
11.8	16.6	12.6	246.6	248	56.00031
5.2	4.2	26.2	110	290	4.64
0.6	0	31.5	129	330	6
4.2	1.4	27.6	164.5		4.8223
2	0	0.4	11.3	52	7.8
5.9	6.7	8.6	124	358	21.42
31.9	35	121	906.9		110.0081
31.9	35	121	906.9		110.0081
0	0	0	0		0
2	2.1	11.06	81	80	5.392
14.2	15.4	12.9	252	285	45.15231
3.1	2.3	16.4	99.2	164	2.7
6.5	7.4	10.9	137.5	357	22.852
4.2	1.4	27.6	164.5		4.8223
5.1	4.6	0.3	63	169	8.95
1.1	1.5	0	18.5		3.625
0.1	4.15	0.1	37.5		4.995
36.3	38.85	79.26	853.2		98.48861
36.3	38.85	79.26	853.2		98.48861
0	0	0	0		0
2.2	4.4	14.2	106	74	8.295
17.5	15.4	16	276	188	41.00786
2	2.5	20.7	113.1	291	2.704
3.8	3.9	25.8	154	354	23.705
4.2	1.4	27.6	164.5		4.8209

0.1	4.15	0.1	37.5		4.995
1.15	1.5	0	18.5		3.625
1.5	0	21	91	323	20.86
32.45	33.25	125.4	960.6		110.0128
32.45	33.25	125.4	960.6		110.0128
0	0	0	0		0
2.688	2.5	19.25	110.625	91	5.674
13.4	11.3	28.2	270	283	40.135
5.9	6.7	8.6	124	358	23.7993
4.2	1.4	27.6	164.5		4.8223
0.1	4.15	0.1	37.5		4.995
1	3	12	35		4.8
1.15	1.5	0	18.5		3.625
1.5	0	21	91	323	17
1.1	-	16.04	82	362	9.4
31.038	30.55	132.79	933.125		114.2506
31.038	30.55	132.79	933.125		114.2506
0	0	0	0		0
1.7	1.9	14.7	83	79	6.43
19.4	16.5	23.3	323.3	182	47.97548
3.1	2.3	16.4	99.2	164	2.7
3.8	3.9	25.8	154	354	23.705
4.2	1.4	27.6	164.5		4.8209
1.1	3.3	5.5	55.2	54	8.4
0.1	4.2	0.1	37.5		4.995
2.3	3	0	37		7.25
1.5	0	21	54.6	323	10.2
37.2	36.5	134.4	1008.3		116.4764
37.2	36.5	134.4	1008.3		116.4764

0	0	0	0		0
2.2	6.1	14.1	121.5	64	9.327
12.7	9.3	3.1	164	228	69.52509
2.2	5.4	9.5	96.5	114	11.89261
1.1	-	23.8	102.5	362	11.75
4.2	1.4	27.6	164.5		4.8209
22.4	22.2	78.1	649		107.3156
22.4	22.2	78.1	649		107.3156
0	0	0	0		0
4.8	3.7	16.5	120	81	6.264
11.8	6.5	6.2	124	194	27.89722
2.2	3	17.3	107	298	8.796
5.9	6.7	8.6	124	358	23.7993
4.2	1.4	27.6	164.5		4.8209
5.1	4.6	0.3	63	169	8.95
2	0	0.4	9.5	52	6.5
1.5	0	21	91	323	17
37.5	25.9	97.9	803		104.0274
37.5	25.9	97.9	803		104.0274
0	0	0	0		0
2	2.1	11.06	81	80	5.411
10.2	14.6	20.5	262.5	284 Туг.	24.07897
1.02	5.65	7.02	83.5	54 Туг.	20.168
0.6	0	31.5	129	330	6
4.2	1.4	27.6	164.5		4.8209
2.2	3.5	16.1	105.1	371	5.23273

0.1	4.2	0.1	37.5		4.995
6.1	0	25.2	109.2	323	20.4
2.3	3	0	37		7.25
28.72	34.45	139.08	1009.3		98.3566
28.72	34.45	139.08	1009.3		98.3566
32.2608	32.1	111.57	881.28		105.0822