

Школа МБОУ "Медянская ООШ"

Утвердил: должность: директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

фамилия Грескова Ф.Г.

дата 13.07.2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	7,75	9,32	46,25	360	266	
			булочное	Сыр сычужный твердый	15	3,84	3,91	0	51,45	100	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
			итого		505	18,23	16,85	90,93	649,45		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Кура в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	405	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,11	12,02	56,8	38,8	237	
			напиток	Сок яблочный	200	0,9	0,18	0,08	82,8	518	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			фрукты								
			итого		670	36,33	26,82	113,7	595,6		0
1	1	Итого за день:			1175	54,56	43,67	204,63	1245,05		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,25	9,35	45,6	243	264	
			булочное	Масло сливочное	15	0,075	8,25	0,12	112,2	105	
			гор.напиток	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,9	2	20,9	113	500	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
			итого		505	15,265	19,92	86,3	562,2		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	2,19	6	12,78	114	128	
			2 блюдо	Картофельная запеканка с мясом	230	26,79	27,02	21,73	437	377	
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	509	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			фрукты								
			итого		810	34,96	34,02	92,65	842		0
1	2	Итого за день:			1315	50,225	53,94	178,95	1404,2		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный запеченный	200	27,6	26,26	42,26	516	319	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
			итого		440	32,14	27,88	77,84	691		0
1	3	Обед	закуска	Овощи натуральные (св. помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12	106	
			1 блюдо								
			2 блюдо	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,3	7,7	5,5	144	401	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7,53	10,33	38,7	193,2	291	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	507	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			фрукты								
			итого		570	30,6	19,45	121,92	727,2		0
1	3	Итого за день:			1010	62,74	47,33	199,76	1418,2		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	250	7,75	9,32	38,5	268,7	262	
			булочное	Бутерброд с маслом	20/20	1,6	16,7	10	197	93	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108	
			фрукты								
			итого		470	12,37	27,48	74,24	593,7		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Котлета рыбная	120	16,6	2,52	11,52	135,6	345	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,2	0,8	21,8	184	429	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	507	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			фрукты								
			итого		600	26,98	4,32	89,46	603,6		0
1	4	Итого за день:			1070	39,35	31,8	163,7	1197,3		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	250	6,67	14,65	31,32	282,75	260	

			булочное	Бутерброд с джемом или повидлом	30	0,85	2,15	16,3	88	95	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108	
			фрукты								
			итого		560	16,8	20,14	102,88	637,75	.	0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из разных овощей со сметаной	300	3,51	6,03	15,96	132	161	
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	230	17,52	17,4	41,5	393	406	
			гарнир								
			напиток	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	0	29	122	503	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			итого		810	226,71	24,23	119,5	835		0
			итого		1370	243,51	44,37	222,38	1472,75		0
1	5	Итого за день:									
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,5	286	268	
			булочное	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,91	0	51,45	100	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	24,6	117,5	108	
			фрукты	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	96	112	
			итого		615	16,84	16,88	102	631,95		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Рагу из птицы	230	18,07	18,9	20,8	276	407	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	25	110	508	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,62	40	188	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			итого		550	27,29	20	99,16	668		0
			итого		1165	44,13	36,88	201,16	1299,95		0
2	1	Итого за день:									
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	250	11,45	16,1	40,75	353	248	
			булочное	Сыр сычужный твердый порциями	15	2,56	2,61	0	34,3	100	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
			итого		505	20,65	22,33	85,43	625,3		0
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12	106	
			1 блюдо								
			2 блюдо	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	204	389	
			гарнир	Капуста тушеная с морковью в молоке	200	4	5,6	9,2	104	424	
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	509	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			итого		630	24,33	19,4	77,94	611		0
			итого		1135	44,98	41,73	163,37	1236,3		0
2	2	Итого за день:									
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,46	37	240	265	
			булочное	Бутерброд с маслом	20/20	1,6	16,7	10	197	93	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
			итого		440	12,34	25,78	82,58	612		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Котлеты	120	21,36	21	17,16	343	381	
			гарнир	Картофельное пюре	230	4,83	10,12	24,12	184	429	
			напиток	Компот из плодов (курага)	200	0,3	0	20,1	81	512	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			фрукты	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	96	112	
			итого		730	33,67	32,42	115,42	892		0
			итого		1170	46,01	58,2	198	1504		0
2	3	Итого за день:									
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая вязкая	250	8	14,25	44,7	339	255	
			булочное	Бутерброд с маслом	20/20	1,6	16,7	10	197	93	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495	
			хлеб								
			фрукты								
			итого		450	11,1	32,25	70,6	617		0

2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Рис отварной	200	5,96	9	60,1	303,1	414	
			гарнир	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102,1	343	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			итого		580	21,24	14,94	112,84	654,2		0
			Итого за день:		1030	32,34	47,19	183,44	1271,2		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,57	23,7	182,5	165	
			булочное	Бутерброд с джемом	50	1,42	3,58	27,17	146,67	96	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
			итого		540	14,78	13,17	86,45	502,17		0
			Итого за день:								
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Макаронник с мясом	200	31,1	35	30,8	561	293	
			гарнир								
			напиток	Сок апельсиновый	180	1,19	0,17	22,44	102	518	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			итого		460	37,97	35,97	86,28	851		0
2	5	Итого за день:			1000	52,75	49,14	172,73	1353,17		0
			Среднее значение за период:		1144	67,0595	45,425	188,81	1340,21		#ДЕЛ/0!