

Школа

МБОУ ЦО "Спутник" с.Чесноковка

Утвердил: должность

директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Чугунова М.П.

Возрастная категория

дети с 12 лет и старше

дата

31.09.2023

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда                                         | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|--------|-------------|------------|-------------|-----------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|------|
| 1      | 1           | Завтрак    | гор.блюдо   | котлеты куриные с соусом                      | 50/50        | 0,83  | 3,53  | 5,43     | 170          | СКС0001     |      |
|        |             |            |             | макаронные изделия отварные                   | 190          | 6,88  | 6,08  | 44,7     | 260          | ДП00144     |      |
|        |             |            | гор.напиток | чай с сахаром и лимоном                       | 200          | 0,24  | 0,05  | 9,31     | 39           | ДП00335     |      |
|        |             |            | хлеб        | хлеб пшеничный витаминизированный             | 60           | 4,28  | 0,59  | 26,87    | 131          | ДП00005     |      |
|        |             |            | фрукты      |                                               |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |            |             | сыр порционный                                | 10           | 2,45  | 2,37  |          | 31           | ДП00317     |      |
|        |             |            |             | итого                                         |              |       |       |          |              |             |      |
| 1      | 1           | Обед       | закуска     | огурец соленый порц.                          | 60           | 0,48  | 0,06  | 0,96     | 6            | ДП00166     |      |
|        |             |            | 1 блюдо     | щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5        | 1,81  | 3,37  | 7732     | 65           | СУ02001     |      |
|        |             |            | 2 блюдо     | котлета "Мясные" с соусом                     | 50/50        | 10    | 12,63 | 10,51    | 189          | СМС0007     |      |
|        |             |            | гарнир      | каша гречневая рассыпчатая                    | 180          | 8,59  | 7,21  | 41,02    | 234          | ДП0074а     |      |
|        |             |            | напиток     | напиток яблочный                              | 200          | 0,1   | 0,1   | 26,4     | 107          | ДП00163     |      |
|        |             |            | хлеб бел.   | хлеб пшеничный витаминизированный             | 20           | 1,43  | 0,19  | 8,95     | 43           | ДП00005     |      |
|        |             |            | хлеб черн.  | хлеб ржано-пшеничный                          | 40           | 1,1   | 0,15  | 7,2      | 38           | ДП00004     |      |
|        |             |            |             | соль                                          | 6            |       |       |          |              | ДП00266     |      |
|        |             |            |             | итого                                         |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |            |             | Итого за день:                                |              |       |       |          |              |             |      |
| 1      | 2           | Завтрак    | гор.блюдо   | каша рисовая молочная вязкая                  | 200          | 5,51  | 6,4   | 37       | 227          | ДП00101     |      |
|        |             |            |             | масло порционное                              | 10           | 0,08  | 7,25  | 0,13     | 66           | ДП00151     |      |
|        |             |            | гор.напиток | чай с сахаром и молоком                       | 200          | 1,55  | 1,45  | 11,26    | 64           | ДП00336     |      |
|        |             |            | хлеб        | хлеб пшеничный витаминизированный             | 50           | 3,56  | 0,49  | 22,39    | 109          | ДП00005     |      |
|        |             |            | фрукты      | яблоки                                        | 120          | 0,48  | 0,48  | 11,76    | 53           | ДП00340     |      |
|        |             |            | булочное    |                                               |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |            |             | соль                                          | 6            |       |       |          |              | ДП00266     |      |
| 1      | 2           | Обед       |             | итого                                         |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |            | закуска     | салат Витаминный                              | 60           | 0,94  | 2,74  | 6,68     | 55           | ДП00226     |      |
|        |             |            | 1 блюдо     | рассольник домашний со сметаной               | 250/5        | 2,41  | 4     | 15,27    | 107          | ШМ02005     |      |
|        |             |            | 2 блюдо     | жаркое по-домашнему с филе кур                | 200          | 15,79 | 21,29 | 22,1     | 344          | ДП00043     |      |
|        |             |            | гарнир      |                                               |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |            | напиток     | компот из смеси сухофр.                       | 200          | 0,06  |       | 20,8     | 83           | ДП00124     |      |
|        |             |            | хлеб бел.   | хлеб пшеничный витаминизированный             | 20           | 1,43  | 0,19  | 8,95     | 43           | ДП00005     |      |
|        |             |            | хлеб черн.  | хлеб ржано-пшеничный                          | 40           | 1,1   | 0,15  | 7,2      | 38           | ДП00004     |      |
|        |             |            |             | соль                                          | 6            |       |       |          |              | ДП00266     |      |
|        |             |            |             | итого                                         |              |       |       |          |              |             |      |
| 1      | 3           | Завтрак    |             | Итого за день:                                |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |            | гор.блюдо   | каша гречневая рассыпчатая                    | 220          | 10,5  | 8,82  | 50,14    | 286          | ДП0074а     |      |
|        |             |            |             | куриное филе, тушеное с овощами               | 80           | 11,86 | 17,96 | 1,98     | 180          | ДП00170     |      |
|        |             |            | гор.напиток | чай с сахаром                                 | 200          |       |       | 9,08     | 36           | ДП00334     |      |
|        |             |            | хлеб        | хлеб пшеничный витаминизированный             | 50           | 3,57  | 0,49  | 22,39    | 109          |             |      |
|        |             |            | фрукты      |                                               |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |            |             | соль                                          | 6            |       |       |          |              | ДП00266     |      |
| 1      | 3           | Обед       |             | итого                                         |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |            | закуска     | салат из моркови                              | 60           | 0,63  | 5,32  | 6,11     | 75           | ДП00231     |      |
|        |             |            | 1 блюдо     | юорщ с капустой т карт.со смет                | 255          | 1,97  | 4,69  | 13,31    | 103          | СУ02003     |      |
|        |             |            | 2 блюдо     | гуляш п/ф                                     | 30/30        | 8,66  | 8,8   | 2,05     | 122          | ДП0036*     |      |
|        |             |            | гарнир      | макаронные изделия отварные                   | 180          | 6,52  | 5,76  | 42,34    | 247          | ДП0144А     |      |
|        |             |            | напиток     | кисель из концентрата плодовых или ягодных    | 200          |       |       | 9,08     | 26           | ДП00114     |      |
|        |             |            | хлеб бел.   | хлеб пшеничный витаминизированный             | 40           | 2,85  | 0,39  | 17,91    | 87           | ДП00005     |      |
|        |             |            | хлеб черн.  | хлеб ржано-пшеничный                          | 60           | 1,65  | 0,23  | 10,8     | 57           | ДП00004     |      |
|        |             |            |             | соль                                          | 6            |       |       |          |              | ДП00266     |      |
|        |             |            |             | итого                                         |              |       |       |          |              |             |      |
| 1      | 4           | Завтрак    |             | Итого за день:                                |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |            | гор.блюдо   | каша молочная "Дружба"                        | 230          | 4,78  | 8,06  | 20,76    | 148          | ДП00082     |      |
|        |             |            |             | запеканка из творога                          | 70           | 9,16  | 3,5   | 1,26     | 118          | ДП0045      |      |
|        |             |            | гор.напиток | чай с сахаром и лимоном                       | 200          | 0,24  | 0,05  | 9,31     | 39           | ДП00335     |      |
|        |             |            | хлеб        | хлеб пшеничный витаминизированный             | 50           | 3,57  | 0,48  | 22,38    | 108          | ДП00005     |      |
|        |             |            | фрукты      |                                               |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |            | булочное    |                                               |              |       |       |          |              |             |      |
| 1      | 4           | Обед       |             | соль                                          | 6            |       |       |          |              | ДП00266     |      |
|        |             |            |             | итого                                         |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |            | закуска     | салат из белокочанной капусты                 | 60           | 1,3   | 2,71  | 6,42     | 55           | ДП00229     |      |
|        |             |            | 1 блюдо     | суп картофельный с бобовыми                   | 250          | 5,09  | 4,32  | 18,5     | 134          | ДП0277А     |      |
|        |             |            | 2 блюдо     | котлеты куриные с соусом                      | 50/50        | 0783  | 3753  | 5743     | 170          | СКС0001     |      |
|        |             |            | гарнир      | каша гречневая вязкая                         | 170          | 4,91  | 5,92  | 21,44    | 159          | ДП74000     |      |
|        |             |            | напиток     | напиток яблочный                              | 200          | 0,1   | 0,1   | 26,4     | 107          | ДП00163     |      |
|        |             |            | хлеб бел.   | хлеб пшеничный витаминизированный             | 40           | 2,85  | 0,39  | 17,91    | 87           | ДП00005     |      |
|        |             |            | хлеб черн.  | хлеб ржано-пшеничный                          | 60           | 1,65  | 0,23  | 10,8     | 57           | ДП00004     |      |
|        |             |            |             | соль                                          | 6            |       |       |          |              | ДП00266     |      |

|   |   |                |             |                                      |       |       |       |       |     |         |         |  |
|---|---|----------------|-------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-----|---------|---------|--|
|   |   |                | итого       |                                      |       |       |       |       |     |         |         |  |
| 1 | 4 | Итого за день: |             |                                      |       |       |       |       |     |         |         |  |
| 1 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо   | котлета "Мясные" с соусом            | 50/50 | 10    | 12,63 | 10,51 | 189 | СМС0007 |         |  |
|   |   |                |             | макаронные изделия отварные          | 190   | 6,88  | 6,08  | 44,7  | 260 | ДП0144А |         |  |
|   |   |                | гор.напиток | чай с витаминами Витошка             | 200   | 0,12  | 0,03  | 0,02  | 1   | ДП33400 |         |  |
|   |   |                | хлеб        | хлеб пшеничный витаминизированный    | 60    | 4,28  | 0,58  | 26,86 | 130 | ДП00005 |         |  |
|   |   |                | фрукты      |                                      |       |       |       |       |     |         |         |  |
|   |   |                | закуска     | сыр порционный                       | 10    | 2,45  | 2,37  |       | 31  | ДП00317 |         |  |
|   |   |                |             | соль                                 | 6     |       |       |       |     | ДП00266 |         |  |
|   |   | итого          |             |                                      |       |       |       |       |     |         |         |  |
| 1 | 5 | Обед           | закуска     | салат изсвеклы с растительным маслом | 60    | 0,99  | 5,27  | 5,64  | 74  | ДП00244 |         |  |
|   |   |                | 1 блюдо     | суп изовощей со сметаной             | 255   | 1,94  | 3,58  | 10,44 | 82  | СУ20017 |         |  |
|   |   |                | 2 блюдо     | рыба туш с овощ.(филе минтая)        | 50/50 | 10,24 | 5,64  | 2,31  | 101 | ДП0220а |         |  |
|   |   |                | гарнир      | картофельное пюре                    | 180   | 3,67  | 5,33  | 24,06 | 158 | ДП00067 |         |  |
|   |   |                | напиток     | компот из смеси сухофр.              | 200   | 0,06  |       | 20,8  | 83  | ДП00124 |         |  |
|   |   |                | хлеб бел.   | хлеб пшеничный витаминизированный    | 40    | 2,85  | 0,39  | 17,91 | 87  | ДП00005 |         |  |
|   |   |                | хлеб черн.  | хлеб ржано-пшеничный                 | 40    | 1,1   | 0,15  | 7,2   | 38  | ДП00004 |         |  |
|   |   |                | булочное    |                                      |       |       |       |       |     |         |         |  |
|   |   |                |             | соль                                 | 6     |       |       |       |     |         | ДП00266 |  |
|   |   |                |             | итого                                |       |       |       |       |     |         |         |  |
| 1 | 5 | Итого за день: |             |                                      |       |       |       |       |     |         |         |  |
| 2 | 1 | Завтрак        | гор.блюдо   | каша гречневая рассыпчатая           | 190   | 9,07  | 7,62  | 43,3  | 247 | ДП0074а |         |  |
|   |   |                |             | котлеты куриные с соусом             | 50/50 | 0,83  | 3,53  | 5,43  | 170 | СКС0001 |         |  |
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром                        | 200   |       |       | 9,08  | 36  | ДП00334 |         |  |
|   |   |                | хлеб        | хлеб пшеничный витаминизированный    | 60    | 4,29  | 0,58  | 26,86 | 130 | ДП00005 |         |  |
|   |   |                | фрукты      |                                      |       |       |       |       |     |         |         |  |
|   |   |                |             | соль                                 | 6     |       |       |       |     |         | ДП00266 |  |
|   |   |                |             | итого                                |       |       |       |       |     |         |         |  |
| 2 | 1 | Обед           | закуска     | салат из моркови                     | 60    | 0,63  | 5,32  | 6,11  | 75  | ДП00231 |         |  |
|   |   |                | 1 блюдо     | борщ с капустой и карт.со смет       | 255   | 1,97  | 4,69  | 13,31 | 103 | СУ02003 |         |  |
|   |   |                | 2 блюдо     | котлета "Мясные" с соусом            | 50/50 | 10    | 12,63 | 10,51 | 189 | СМС0007 |         |  |
|   |   |                | гарнир      | макаронные изделия отварные          | 180   | 6,52  | 5,76  | 42,34 | 247 | ДП0144А |         |  |
|   |   |                | напиток     | компот из смеси сухофр.              | 200   | 0,06  |       | 20,8  | 83  | ДП00124 |         |  |
|   |   |                | хлеб бел.   | хлеб пшеничный витаминизированный    | 40    | 2,85  | 0,39  | 17,91 | 87  | ДП00005 |         |  |
|   |   |                | хлеб черн.  | хлеб ржано-пшеничный                 | 60    | 1,65  | 0,23  | 10,8  | 57  | ДП00004 |         |  |
|   |   |                |             | соль                                 | 6     |       |       |       |     |         | ДП00266 |  |
|   |   |                |             | итого                                |       |       |       |       |     |         |         |  |
| 2 | 1 | Итого за день: |             |                                      |       |       |       |       |     |         |         |  |
| 2 | 2 | Завтрак        | гор.блюдо   | каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая    | 220   | 8,71  | 10,57 | 38,15 | 65  | ДП00087 |         |  |
|   |   |                |             | яйцо отварное                        | 53    | 5,5   | 4,66  | 0,29  | 65  | ДП00341 |         |  |
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром и лимоном              | 200   | 0,24  | 0,05  | 9,31  | 39  | ДП00335 |         |  |
|   |   |                | хлеб        | хлеб пшеничный витаминизированный    | 60    | 4,28  | 0,58  | 26,86 | 130 | ДП00005 |         |  |
|   |   |                | фрукты      | яблоки                               | 120   | 0,24  |       | 5,04  | 19  | ДП00340 |         |  |
|   |   |                | булочное    |                                      |       |       |       |       |     |         |         |  |
|   |   |                |             | сыр порционный                       | 10    | 2,45  | 2,37  |       | 31  | ДП00317 |         |  |
|   |   |                |             | итого                                |       |       |       |       |     |         |         |  |
| 2 | 2 | Обед           | закуска     | салат Витаминный                     | 60    | 0,94  | 2,74  | 6,68  | 55  | ДП00226 |         |  |
|   |   |                | 1 блюдо     | суп картофельный с бобовыми          | 250   | 5,09  | 4,32  | 18,5  | 134 | ДП0277А |         |  |
|   |   |                | 2 блюдо     | биточки рыбные с соусом              | 50/50 | 8,38  | 9,02  | 11,59 | 161 | СРС0021 |         |  |
|   |   |                | гарнир      | картофельное пюре                    | 1/150 | 3,06  | 4,44  | 20,05 | 132 | ДП00067 |         |  |
|   |   |                | напиток     | напиток яблочный                     | 180   | 3,67  | 5,33  | 24,06 | 158 | ДП00163 |         |  |
|   |   |                | хлеб бел.   | хлеб пшеничный витаминизированный    | 30    | 2,14  | 0,29  | 13,43 | 65  | ДП00005 |         |  |
|   |   |                | хлеб черн.  | хлеб ржано-пшеничный                 | 40    | 1,1   | 0,15  | 7,2   | 38  | ДП00004 |         |  |
|   |   |                |             | соль                                 | 6     |       |       |       |     |         | ДП00266 |  |
|   |   |                |             | итого                                |       |       |       |       |     |         |         |  |
| 2 | 2 | Итого за день: |             |                                      |       |       |       |       |     |         |         |  |
| 2 | 3 | Завтрак        | гор.блюдо   | куриное филе,тушеное с овощами       | 70    | 10,38 | 15,72 | 1,73  | 158 | ДП00170 |         |  |
|   |   |                |             | макаронные изделия отварные          | 180   | 6,52  | 5,76  | 42,34 | 247 | ДП0144А |         |  |
|   |   |                | гор.напиток | чай с витаминами Витошка             | 200   | 0,12  | 0,03  | 0,02  | 1   | ДП33400 |         |  |
|   |   |                | хлеб        | хлеб пшеничный витаминизированный    | 60    | 4,28  | 0,58  | 26,86 | 130 | ДП00005 |         |  |
|   |   |                | фрукты      |                                      |       |       |       |       |     |         |         |  |
|   |   |                |             | соль                                 | 6     |       |       |       |     |         | ДП00266 |  |
|   |   |                |             | итого                                |       |       |       |       |     |         |         |  |
| 2 | 3 | Обед           | закуска     | свекла отварная                      | 60    | 0,61  | 0,04  | 3,71  | 18  | ДП00261 |         |  |
|   |   |                | 1 блюдо     | щи из свежей капусты со сметаной     | 250/5 | 1,81  | 3,37  | 8,28  | 71  | ШМ02001 |         |  |
|   |   |                | 2 блюдо     | плов из говядины                     | 190   | 13,65 | 14,9  | 41,78 | 356 | ДПП0019 |         |  |
|   |   |                | гарнир      |                                      |       |       |       |       |     |         |         |  |
|   |   |                | напиток     | компот из смеси сухофр.              | 200   | 0,06  |       | 20,8  | 83  | ДП00124 |         |  |
|   |   |                | хлеб бел.   | хлеб пшеничный витаминизированный    | 30    | 2,14  | 0,29  | 13,43 | 65  | ДП00005 |         |  |
|   |   |                | хлеб черн.  | хлеб ржано-пшеничный                 | 40    | 1,1   | 0,15  | 7,2   | 38  | ДП00004 |         |  |
|   |   |                |             |                                      |       |       |       |       |     |         |         |  |
|   |   |                |             | итого                                |       |       |       |       |     |         |         |  |
| 2 | 3 | Итого за день: |             |                                      |       |       |       |       |     |         |         |  |
| 2 | 4 | Завтрак        | гор.блюдо   | каша молочная "Дружба"               | 200   | 4,16  | 7,01  | 18,05 | 156 | ДП00082 |         |  |
|   |   |                |             | сыр порционный                       | 10    | 2,45  | 2,37  |       | 31  | ДП00317 |         |  |
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром и лимоном              | 200   | 0,24  | 0,05  | 9,31  | 39  | ДП00335 |         |  |
|   |   |                | хлеб        | хлеб пшеничный витаминизированный    | 50    | 3,57  | 0,48  | 22,38 | 108 | ДП00005 |         |  |
|   |   |                | фрукты      |                                      |       |       |       |       |     |         |         |  |

|   |   |                |             |                                            |       |      |       |       |     |         |  |
|---|---|----------------|-------------|--------------------------------------------|-------|------|-------|-------|-----|---------|--|
|   |   |                |             | йогурт питьевой                            | 100   | 4,1  | 1,5   | 5,9   | 57  | ДП00059 |  |
|   |   |                |             | соль                                       | 6     |      |       |       |     | ДП00266 |  |
|   |   |                |             | итого                                      |       |      |       |       |     |         |  |
| 2 | 4 | Обед           | закуска     | салат из моркови                           | 60    | 0,63 | 5,32  | 6,11  | 75  | ДП00231 |  |
|   |   |                | 1 блюдо     | суп картофель.с крупой рисовой             | 250   | 2,01 | 2,24  | 15,9  | 91  | ДП00286 |  |
|   |   |                | 2 блюдо     | котлеты куриные с соусом                   | 50/50 | 0,83 | 3,53  | 5,43  | 170 | СКС0001 |  |
|   |   |                | гарнир      | макаронные изделия отварные                | 180   | 6,52 | 5,76  | 42,34 | 247 | ДП0144А |  |
|   |   |                | напиток     | кисель из концентрата плодовых или ягодных | 200   |      |       | 9,08  | 26  | ДП00114 |  |
|   |   |                | хлеб бел.   | хлеб пшеничный витаминизированный          | 30    | 2,14 | 0,29  | 13,43 | 65  | ДП00005 |  |
|   |   |                | хлеб черн.  | хлеб ржано-пшеничный                       | 40    | 1,1  | 0,15  | 7,2   | 38  | ДП00004 |  |
|   |   |                |             | соль                                       | 6     |      |       |       |     | ДП00266 |  |
|   |   |                |             |                                            |       |      |       |       |     |         |  |
|   |   |                | итого       |                                            |       |      |       |       |     |         |  |
| 2 | 4 | Итого за день: |             |                                            |       |      |       |       |     |         |  |
| 2 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо   | каша рисовая рассыпчатая                   | 200   | 4,86 | 7,15  | 49,52 | 282 | ДП0105А |  |
|   |   |                |             | котлета "Мясные" с соусом                  | 50/50 | 10   | 12,63 | 10,51 | 189 | СМС0007 |  |
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром                              | 200   |      |       | 9,08  | 36  | ДП00334 |  |
|   |   |                | хлеб        | хлеб пшеничный витаминизированный          | 50    | 3,57 | 0,48  | 22,38 | 108 | ДП00005 |  |
|   |   |                | фрукты      |                                            |       |      |       |       |     |         |  |
|   |   |                | булочное    |                                            |       |      |       |       |     |         |  |
|   |   |                |             | соль                                       | 6     |      |       |       |     | ДП00266 |  |
|   |   |                | итого       |                                            |       |      |       |       |     |         |  |
| 2 | 5 | Обед           | закуска     | салат из белокачанной капусты              | 60    | 1,3  | 2,71  | 6,42  | 55  | ДП00229 |  |
|   |   |                | 1 блюдо     | суп картофель.с макаронными изделиями      | 250   | 2,83 | 2,16  | 20,86 | 114 | ДП00288 |  |
|   |   |                | 2 блюдо     | жаркое по-домашнему с филе кур             | 190   | 15   | 20,22 | 21    | 327 | ДП00043 |  |
|   |   |                | гарнир      |                                            |       |      |       |       |     |         |  |
|   |   |                | напиток     | напиток яблочный                           | 200   | 0,1  | 0,1   | 26,4  | 107 | ДП00163 |  |
|   |   |                | хлеб бел.   | хлеб пшеничный витаминизированный          | 50    | 3,57 | 0,48  | 22,38 | 108 | ДП00005 |  |
|   |   |                | хлеб черн.  | хлеб ржано-пшеничный                       | 50    | 1,38 | 0,19  | 9     | 48  | ДП00004 |  |
|   |   |                |             | соль                                       | 6     |      |       |       |     | ДП00266 |  |
|   |   |                |             |                                            |       |      |       |       |     |         |  |
|   |   |                | итого       |                                            |       |      |       |       |     |         |  |
| 2 | 5 | Итого за день: |             |                                            |       |      |       |       |     |         |  |