

Школа

МОБУ СОШ д. Уметбаево

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

с 11 до 18 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор школы

Булякова Д.И.

1/3/26

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак									
			гор.блюдо	Котлеты мясные пф с томатным соусом	140	14	14	12,95	306,6	1	
			закуска	Огурцы свежие,нарезка	60	0,42	0,06	1,14	6,6	9	
			гор.блюдо	Каша ячневая рассыпчатая	185	5,88	4,44	37,08	214,8	184	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62	285	
			хлеб	хлеб пшеничный,ржаной(для детского питания)	50	4	0,5	24,25	117,5	СГР	
			итого		642	24,37	19,01	90,73	707,12		
1	1	Обед									
			закуска	Салат из свежкп с яблоками	100	0,8	5,1	7,4	78	27	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	9,88	5,3	39,38	248,75	63	
			2 блюдо	Тефтели мясные пф с томатным соусом	140	14	14	12,95	255,5	2	
			гарнир	Рагу овощное	180	4,05	10,35	18,18	181,8	224	
			напиток	Витаминизированный кисель	200	0,25	0	4,8	20	311	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
			хлеб черн.	Хлеб ржаное	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
			итого		900	32,98	35,25	106,95	901,55		
1	1	Итого за день:			1542	57,35	54,26	197,68	1608,67		
1	2	Завтрак									
			гор.блюдо	Фрикадельки мясные пф с томатным соусом	140	12,5	10,05	8,29	152,4	3	
			гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	185	4,3	4,7	44,1	240	140	
			напиток	Витаминизированный напиток	200	0	0	15,8	60	301	
			хлеб	Хлеб пшеничный,ржаной (для детского питания)	50	4	0,5	24,25	117,5	СГР	
			итого		565	20,8	15,25	92,44	569,9		
1	2	Обед									
			закуска	Помидоры свежие,нарезка	60	0,66	0,12	2,28	14,4	10	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,09	6,33	10,64	107,83	53	
			2 блюдо	Котлеты пф мясные с томатным соусом	140	14	14	12,95	306,6	1	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,97	4,44	44,48	245,99	212	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
			итого								
1	2	Итого за день:			895	27,82	25,39	103,69	827,32		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты пф мясные с томатным соусом	1460	48,62	40,64	196,13	1397,22		
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	140	14	14	12,95	306,6	1	
			гор.напиток	Чай с сахаром	185	6,97	4,44	44,48	245,99	212	
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	200	0,1	0	9,1	35	283	
			итого		50	4	0,5	24,25	117,5	СГР	
1	3	Обед	закуска	Огурцы свежие, нарезка	575	25,07	18,94	90,78	705,09		
			1 блюдо	Бишбармак	60	0,42	0,06	1,14	6,6	9	
			2 блюдо	Фрикадельки мясные пф с томатным соусом	250	2,6	4,3	11,6	96	56	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	140	15,5	12,4	10,22	188,04	3	
			Сладкое	Компот из сухофруктов	185	4,3	4,7	44,1	240	140	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (для детского питания)	200	0,12	0	19,4	79,6	294	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
			итого		25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
1	3	Итого за день:			885	26,94	21,96	110,7	727,74		
1	4	Завтрак	масло сливочное	Масло сливочное	1455	52,01	40,9	201,48	1432,83		
			гор.блюдо	Тефтели пф с томатным соусом	10	0,1	7,13	0,1	66	3	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	140	14	14	12,95	255,5	2	
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	3,6	5,55	24,15	163,5	138	
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	200	0,1	0	9,1	35	283	
			итого		50	4	0,5	24,25	117,5	СГР	
1	4	Обед	закуска	Огурцы свежие, нарезка	580	21,8	27,18	70,55	637,5		
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	60	0,42	0,06	1,14	6,6	9	
			2 блюдо	Котлеты мясные пф с томатным соусом	260	1,9	6,66	10,81	111,1	42	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	140	14	14	12,95	306,6	1	
			Сладкое	Компот из сухофруктов	185	10,48	6,52	54	316,57	173	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (для детского питания)	200	0	0	16	69	294	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
			итого		25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
1	4	Итого за день:			895	30,92	27,74	122,54	937,97		
1	5	Завтрак	сыр	Сыр (порциями)	1635	52,72	54,92	193,09	1575,47		
			итого		15	3,66	3,54	0	46,5	1	

		гор.блюдо	Каша рисовая молочная	185	4,61	5,96	29,35	189,12	181
		напиток	Напиток Валетек	200	0	0	15,8	60	301
		хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	50	4	0,5	24,25	117,5	СГР
		кисломолочный напиток	Кисломолочный продукт	200	5,7	6,3	17,6	151	281
		итого		660	17,97	16,3	87	564,12	
		1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	5,03	11,3	32,38	149,6	54
		2 блюдо	Тефтели мясные пф с томатным соусом	140	14	14	12,95	255,5	2
		гарнир	Картофельное пюре	180	3,6	5,55	24,15	163,5	138
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
		хлеб черн.	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
		итого		830	26,73	31,35	102,82	721,1	
1	5	Итого за день:		1490	45,21	48,31	193,08	1306,23	
2	1	Завтрак	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	3
		гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	197	10,6	17,8	35,6	187,39	211
		гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	289
		хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	50	4	0,5	24,25	117,5	СГР
		итого		557	18,3	28,73	73,65	468,89	
		закуска	Помидоры свежие, нарезка	60	0,66	0,12	2,28	14,4	10
		1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	260	1,93	5,86	12,59	115,24	44
		2 блюдо	Фрикадельки мясные пф с томатным соусом	140	15,5	12,4	10,22	188,04	3
		гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	185	4,3	4,7	44,1	240	140
		Гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
		хлеб черн.	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
		итого		895	26,49	23,58	102,53	710,18	
2	1	Итого за день:		1452	44,79	52,31	176,18	1179,07	
2	2	Завтрак	Тефтели мясные пф с томатным соусом	140	14	14	12,95	255,5	2
		гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,48	6,52	54	316,57	173
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283
		хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	50	4	0,5	24,25	117,5	СГР
		итого		575	28,58	21,02	100,3	724,57	
2	2	Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6	95	23

			1 блюдо	Бишбармак	250	2,6	4,3	11,6	96	56	
			2 блюдо	Котлеты мясные пф с томатным соусом	140	14	14	12,95	306,6	1	
			гарнир	Гюре гороховое	185	17,7	5,8	41,6	292	168	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
			итого		925	39,7	32	105,49	942,1		
2	2		Итого за день:		1500	68,23	53,02	205,79	1666,67		
	2	3	Завтрак	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	3	
			гор.блюдо	Котлеты мясные пф с томатным соусом	140	14	14	12,95	306,6	1	
			гор.блюдо	Каша ячневая рассыпчатая	185	5,88	4,44	37,08	214,8	184	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	50	4	0,5	24,25	117,5	СГР	
			итого		585	24,03	26,07	83,48	739,9		
2	3	Обед	закуска	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,6	9	
			1 блюдо	Щи из свежий капусты со сметаной	260	2,09	6,33	10,64	107,83	53	
			2 блюдо	Тефтели мясные пф с томатным соусом	140	14	14	12,95	255,5	2	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,97	4,44	44,48	245,99	212	
			Сладкое	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	294	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
			хлеб черн.	хлеб ржаной (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
			итого		895	27,6	25,33	112,85	813,02		
2	3		Итого за день:		1480	51,63	51,4	196,33	1552,92		
2	4	Завтрак	закуска	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,6	9	
			гор.блюдо	Фрикадельки мясные пф с томатным соусом	140	15,5	12,4	10,22	188,04	3	
			гор.блюдо	Картофельное пюре	180	3,6	5,55	24,15	163,5	138	
			гор.напиток	Чай с лимоном и с сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62	285	
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	50	4	0,5	24,25	117,5	СГР	
			итого		637	23,59	18,52	75,07	537,26		
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	260	2,41	7,93	12,56	130,2	68	
			2 блюдо	Тефтели мясные пф с томатным соусом	140	14	14	12,95	255,5	2	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,48	6,52	54	316,57	173	
			напиток	Витаминизированный кисель	200	0,25	0	4,8	20	311	

2	4	хлеб бел.	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
		итого		835	31,14	28,95	108,55	839,77		
2	4	Итого за день:		1472	54,73	47,47	183,62	1377,03		
2	5	Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	185	5,94	7,56	31,84	218,76	196	
		гор.блюдо	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	3	
		сыр	Сыр (порциями)	15	3,66	3,54	0	46,5	1	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	283	
		хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	50	4	0,5	24,25	117,5	СГР	
		сладкое	Кисломолочные продукты	210	5,7	6,3	17,6	151	281	
		итого		690	19,4	25,03	82,89	634,76		
		1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	9,88	5,3	39,38	248,75	63	
		2 блюдо	Котлеты мясные пф с томатным соусом	140	14	14	12,95	306,6	1	
		гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,97	4,44	44,48	245,99	212	
		Сладкое	Компот из плодов яблок	200	0,2	0	17,2	68	295	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
		итого		825	35,05	24,24	138,25	986,84		
2	5	Итого за день:		1515	54,55	49,27	221,14	1621,6		