

Школа МБОУ "Крутойская СШ"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

В.Н. Сидорова

Возрастная категория

12-17 лет

дата

4

2025

Неделя	День недели	Прим. пищи	Раздел меню	Блюда	Вег. блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Энергетическая ценность	Всего
1	1	Завтрак	гор. блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА	220	7.11	16.59	38.98	334.8	175	19.5
			гор. напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14.52	58.07	943	4.5
			хлеб	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.76	9.43	15.46	170.6	3	16
			фрукты								
			итого		470	12.87	26.02	68.96	563.47		40
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			470	12.87	26.02	68.96	563.47		40
1	2	Завтрак	гор. блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИЦЫ	250	16.55	22.27	38.81	421.93	309+245	31.8
			гор. напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.06	0.01	14.73	60.41	377	7
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.7	61.19		1.2
			фрукты								
			итого		480	18.6	22.54	66.24	543.53		40
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			480	18.6	22.54	66.24	543.53		40
1	3	Завтрак	гор. блюдо	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ/ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	240	17.55	10.81	30.17	306.55	304+261	33.8
			гор. напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14.52	58.07	943	5
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.7	61.19		1.2
			фрукты								
			итого		470	19.54	11.07	57.39	425.81		40
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			470	19.54	11.07	57.39	425.81		40
1	4	Завтрак	гор. блюдо	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8.88	10.24	28.76	243.93	204	30.3
			гор. напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.66	0.27	19.05	93.8	388	8.5
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.7	61.19		1.2
			фрукты								
			итого		380	11.53	10.77	60.51	398.92		40
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			380	11.53	10.77	60.51	398.92		40

1	5	Завтрак	гор блюдо	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	230	15.61	27.72	41.8	478.98	302+286	31.7
			гор напиток	КИСЕЛЬ	200	0	0	25.12	100.47	359	7.1
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.7	61.19		1.2
			фрукты								
			итого	460	17.6	27.98	79.62	640.64		40	
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				0	0	0	0	0		0	
			итого	460	17.6	27.98	79.62	640.64		40	
1	5	Итого за день:			220	6.09	11.89	34.35	269.64	175	18.2
2	1	Завтрак	гор блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена							
					200	0	0	14.52	58.07	943	5.1
			гор напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	50	5.76	9.43	15.46	170.6	3	16.7
			хлеб	БУТЕРБРОД С СЫРОМ							
			фрукты								
			итого	470	11.85	21.32	64.33	498.31		40	
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				0	0	0	0	0		0	
			итого	470	11.85	21.32	64.33	498.31		40	
2	1	Итого за день:			210	17.94	32.29	37.3	512.18	302+246	31.3
2	2	Завтрак	гор блюдо	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (СВИНИНЫ)							
					200	0	0	19.36	77.41	349	7.5
			гор напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	30	1.99	0.26	12.7	61.19		1.2
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ							
			фрукты								
			итого	440	19.93	32.55	69.36	650.78		40	
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				0	0	0	0	0		0	
			итого	440	19.93	32.55	69.36	650.78		40	
2	2	Итого за день:			210	17.94	32.29	37.3	512.18	302+246	31.3
2	3	Завтрак	гор блюдо	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	12.31	24.85	30.04	394.4	312+298	32.8
					200	0.06	0.01	14.73	60.41	377	6
			гор напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	1.99	0.26	12.7	61.19		1.2
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ							
			фрукты								
			итого	480	14.36	25.12	57.47	516		40	
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				0	0	0	0	0		0	
			итого	480	14.36	25.12	57.47	516		40	
2	3	Итого за день:			480	14.36	25.12	57.47	516		40
2	4	Завтрак	гор блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.72	17.5	23.82	364.78	223	31.3
			гор напиток	Какао с молоком	200	3.75	3.69	24.32	146.82	382	7.5
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.25	0.87	15.42	78.6		1.2
			фрукты								

[illegible]