

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 11 лет и старше

Утвердил: директор МБОУ "СОШ №2" с.Буссевка
 Н.В. Неделько
 02.03.2006



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшённая	250	8,2	10,6	45,2	250	51,2	208
			хол. блюдо	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	201	32,5	2
			гор. напиток	Чай с сахаром	185	1	0	18	87	1,8	338
			сладкое	Мед в индивидуальной	20	0,2	0	16	64	19,5	300
			<i>итого</i>		510	15,8	23,1	93,8	602	105	
1	1	Итого за день:			510	15,8	23,1	93,8	602	105	
1	2	Завтрак	закуска	Кукуруза консервированная	40	2,95	0,2	5,47	36,67	25	131
			2 блюдо	Фрикадельки мясные	100	13	13	7	205	61,6	134
			гарнир	Макаронные изделия	200	7	5	44	259	11,2	227
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5	1	29	148	5,4	366(1,5)
			<i>итого</i>		580	27,95	19,2	94,47	684,67	105	
1	2	Итого за день:			580	27,95	19,2	94,47	684,67	105	
				Овощи натуральные свежие (или соленые)	40	2	0	3	27	24	70,71
1	3	Завтрак	закуска	Плов	300	23	30	41	534	47,8	138
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	5,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5	1	29	148	5,4	366(1,5)
			фрукт	Яблоко	150	0,8	0	15	70	22	
			<i>итого</i>		730	31,3	31,1	118,9	902	105	
1	3	Итого за день:			730	31,3	31,1	118,9	902	105	

1	4	Завтрак	закуска	Салат из морской капусты	40	1	0,2	0,3	7	21	13,52
			2 блюдо	Печень, по-строгановски	110	15	11	2	171	39,6	
			гарнир	Пюре картофельное	230	4,7	7,3	30,7	207	37,2	146
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366(1,5)
			<i>итого</i>		640	25,7	19,5	71	569	105	
1	4	Итого за день:			640	25,7	19,5	71	569	105	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Овощи тушеные с мясом	290	26	32	26	493	97,8	7
			гор.напиток	Компот из смеси с/ф	200	0,7	0,3	29	127	1,8	705
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366(1,5)
			выпечка	Булочка домашняя	60	4,22	9,04	34,96	238,09		
			<i>итого</i>		610	35,92	42,34	118,96	1006,09	105	
1	5	Итого за день:			610	35,92	42,34	118,96	1006,09	105	
2	6	Завтрак	Закуска	Зелёный горошек	40	2,95	0,2	5,47	36,67	25	131
			2 блюдо	Тефтели мясные с рисом	120	9	13	12	208	59	462
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	230	12	8	57	399	13,8	183
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366(1,5)
			<i>итого</i>		650	28,95	22,2	112,47	827,67	105	
2	6	Итого за день:			650	28,95	22,2	112,47	827,67	105	

2	7	Завтрак	Закуска	Овощи натуральные свежие	100	2	0	3	22	25	7,1
			2 блюдо	Куры тушёные в т/с	120	17	20	14	306	61,8	103
			гарнир	Рис отварной	200	7	5	44	259	11	227
			напиток	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	24	94	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366(1,5)
			<i>итого</i>		680	31,1	26,1	114	829	105	
2	7	Итого за день:			680	31,1	26,1	114	829	105	
2	8	Завтрак	закуска	Кукуруза консервированная	40	2,9	0,2	5,45	36,65	23,6	131
			гор. блюдо	Рыба, тушеная с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94	37	374
			гарнир	Пюре картофельное	230	4,7	7,3	30,7	207	37,2	146
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366
			<i>итого</i>		630	21,5	12,9	78,85	521,65	105	
2	8	Итого за день:			630	21,5	12,9	78,85	521,65	105	
2	9	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие	100	2	0	3	22	25	7,1
			гор.блюдо	Голубцы ленивые	200	17	16	18	283	50,8	126
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	5,4	366(1,5)
			фрукт	Яблоко	150	0,8	0	15	70	22	
			<i>итого</i>		710	24,8	17	74	559	105	
2	9	Итого за день:			710	24,8	17	74	559	105	

			напиток	Молоко	200	6	5	10	108	31,79
			<i>итого</i>		770	29,42	36,04	157,7	1085,09	72,49
2	10	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с гречневой крупой	200	7	8	18	182	18
			2 блюдо	Фрикадельки мясные, тушеные в соусе	60	5	5	4	82	37,8
			гарнир	Пюре гороховое	150	15	5	35	264	9
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	1,8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5	1	29	148	5,4
			<i>итого</i>		650	32	19	95	712	72
2	10	Итого за день:			1420	61,42	55,04	252,7	1797,09	144,49
		Среднее значение за период:			1461	56,494	48,148	200,6	1469,28	195,65