

Школа

МБОУ Новороссийский СШ № 1

Вердил. должн. директор

Фамил. Свиридова С.Н.

дата 31 / 8 / 2023

день / месяц / год



Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	№ рецептуры	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C		
1	1	Завтрак	202	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,48	50,3	323	21,3	179,4	269,8	6	30,7	0,2	0		
			366\419	гор.блюдо	курица порционно с соусом	150	16,67	13,6	2,6	200	21,5	15,85	118,7	1,33	50	0,04	0,4		
			3	закуска	салат из капусты белокочанной с яблоками	100	1,2	6,2	6	85	33	12	21	1,13	0	0,03	19,6		
			484	гор.напиток	кисель	200	0	0	15	60	3,4	0	5,8	0,02	0	0	0		
			573	хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0		
				фрукты															
			575	хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,9	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0		
				<i>итого</i>				730	35,01	29,1	110	844	103,3	228,35	494,9	10,2	80,7	0,37	20
1	1	Обед		закуска															
				1 блюдо															
				2 блюдо															
				гарнир															
				напиток															
				хлеб бел.															
				хлеб черн.															
				<i>итого</i>				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	Итого за день:					730	35,01	29,1	110	844	103,3	228,35	494,9	10,2	80,7	0,37	20	
1	2	Завтрак	178\339	гор.блюдо	рагу из овощей с котлетой из говядины	300	23	18,3	32	387	160	69	293	3,95	39	0,27	10		
			47	закуска	винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	23	18	42	0,79	0	0,04	6,2		
			457	гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0		

				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
2	1	Итого за день:				730	26,58	19,2	109	717	154,1	120,6	451,8	4,42	43	0,29	24,5	
2	2	Завтрак	377	гор.блюдо	пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	50	32	98	1,1	40	0,16	4,8	
			366\419	гор.блюдо	курица порционно с соусом	150	16,67	13,6	2,6	200	21,5	15,85	118,7	1,33	50	0,04	0,4	
			45	закуска	салат сельдь с картофелем	100	6,4	8,5	7,4	132	27	24	107	0,82	5,2	0,08	9,7	
			459	гор.напиток	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	9,1	0,87	0	0	1	
			573	хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0	
					фрукты													
			575	хлеб черн	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,9	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0	
			72	булочное	бутерброд с джемом или	45	1,6	3,8	23,4	134	8	4	16	0,5	20	0,02	0,1	
				<i>итого</i>		775	36,21	34,8	91	822	138,5	101,95	428,4	6,34	115	0,4	16	
2	2	Обед		закуска														
				1 блюдо														
				2 блюдо														
				гарнир														
				напиток														
				хлеб бел.														
				хлеб черн.														
					<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	2	Итого за день:				775	36,21	34,8	91	822	138,5	101,95	428,4	6,34	115	0,4	16	
2	3	Завтрак	202	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,48	50,3	323	21,3	179,4	269,8	6	30,7	0,2	0	
			272\419	гор.блюдо	котлеты, биточки, шницели из мяса	150	14,97	15,5	32,6	426	20,25	2,85	117,2	1,76	10	0,44	0,55	
			47	закуска	винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	23	18	42	0,79	0	0,04	6,2	
			462	гор.напиток	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	19	0,03	0,7	
			573	хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0	
					фрукты													
			575	хлеб черн	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,9	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0	

			<i>итого</i>		730	37,01	33,9	140	1107	200	243,65	599,7	10,92	59,7	0,81	7,45	
2	3	Обед	закуска														
			1 блюдо														
			2 блюдо														
			гарнир														
			напиток														
			хлеб бел.														
			хлеб черн.														
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2	3	Итого за день:			730	37,01	33,9	140	1107	200	243,65	599,7	10,92	59,7	0,81	7,45	
2	4	Завтрак	256\327	гор.блюдо	макаронные изделия отварные с гуляшом из говядины	300	27,4	26,1	42,7	504	31	32	222	4,16	68	0,11	0
			42	закуска	салат картофельный с зелёным горошком	100	2,5	6,3	8,3	100	14	17	51	0,7	0	0,08	8,8
			457	гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0
			573	хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0
				фрукты													
			575	хлеб черн	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,9	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0
			577	булочное	булочка	50	8,3	8	60,4	346	19,5	7	36	0,65	0	0,06	0
				<i>итого</i>		730	44,24	41,3	157	1164	93,7	81,3	396,3	8,05	68	0,35	8,8
2	4	Обед	закуска														
			1 блюдо														
			2 блюдо														
			гарнир														
			напиток														
			хлеб бел.														
			хлеб черн.														

				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
2	4	Итого за день:				730	44,24	41,3	157	1164	93,7	81,3	396,3	8,05	68	0,35	8,8	
2	5	Завтрак	328	гор.блюдо	жаркое по-домашнему	250	18,8	14,3	25,8	307	38,75	67,5	261,2	4,2	30	0,22	18,8	
			33	закуска	салат из свёклы с сыром и	100	4,8	10,7	6,5	141	167	22	111	1,25	40	0,02	4,6	
			491	гор.напиток	компот из ягод	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	6,4	0,29	0	0,01	16,5	
			573	хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0	
					фрукты													
				575	хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,9	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0
					<i>итого</i>		630	29,64	25,9	79,5	668	237,4	116,7	458,2	7,46	70	0,35	39,9
2	5	Обед		закуска														
				1	блюдо													
				2	блюдо													
					гарнир													
					напиток													
					хлеб бел.													
					хлеб черн.													
					<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	5	Итого за день:				630	29,64	25,9	79,5	668	237,4	116,7	458,2	7,46	70	0,35	39,9	
		Среднее значение за период:				714	34,57	30,4	112	870	237,4	116,7	458,2	7,46	70	0,35	39,9	