

Школа ГКОУ школа ст-цы Темиргоевской

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

фамилия

Журба Л.Н.

дата

31.01.2025

Углевод
Жиры
Белки
Калорийность
№ рецептуры

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	19,2	29,62	3,56	386	210
			закуска	Сыр 55% (порционно)	20	4,64	5,9	0	72	45
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	6,09	4,67	17,4	106,74	379
			хлеб	Пшеничный, ржаной	60	4,28	0,54	24,78	121,62	М.Р.2.4.02 60-21
			фрукты	Груша	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
			итого		640	34,93	41,27	64,28	770,96	
1	1	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	45
			1 блюдо	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
			2 блюдо	Рыба запеченная	150	22,8	12,6	6,4	230,7	230
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,4	96,25	349
			хлеб бел.	Пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.02 60-21
			хлеб черн.	Ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.02 60-21
			сладкое	Печенье	45	3,33	4,23	32,89	183,15	T-6
			итого		1057	47,35	39,86	168,93	1244,51	
1	1	Итого за день:			1697	82,28	81,13	233,21	2015,47	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	250	22,5	11,18	41,92	373,34	291
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
			хлеб	Пшеничный, ржаной	60	4,28	0,54	24,78	121,62	М.Р.2.4.02 60-21
			фрукты	Яблоки	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
			итого		690	27,9	12,56	94,4	622,28	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6	8,27	92,8	52
			1 блюдо	Суп с крупой	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115
			2 блюдо	Шницель мясной рубленый	100	16,5	24,7	14,32	344	268
			гарнир	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
			напиток	Кефир 2,5%	220	6,38	5,5	8,8	110	386
			хлеб бел.	Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.02 60-21
			хлеб черн.	Ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.02 60-21
			напиток	Сок с трубочкой (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
			итого		1162	37,92	49,02	121,26	1080,68	
1	2	Итого за день:			1852	65,82	61,58	215,66	1702,96	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Мясо духовое с картофелем и овощами	200	18,9	21	17,6	270,6	258
			гор.напиток							
			хлеб	Пшеничный, ржаной	60	4,28	0,54	24,78	121,62	М.Р.2.4.02 60-21
			фрукты	Груша	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
			напиток	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
			итого		640	24,9	22,08	81,12	561,62	
1	3	Обед	закуска	Овощи квашенные (огурцы)	100	0,8	0,18	1,7	10	71
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,9	80	87
			2 блюдо	Птица отварная с соусом молочным	165	26,36	24,39	3,94	327,07	288
			гарнир	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	6,26	7,19	34,22	226,08	205
			напиток	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	385
			хлеб бел.	Пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.02 60-21
			хлеб черн.	Ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.02 60-21
			напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
			итого		1227	51,01	42,98	124	1074,53	
1	3	Итого за день:			1867	75,91	65,06	205,12	1636,15	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба запеченная в сметанном соусе с томатом	190	22,08	14,3	9,51	255,25	230
			гарнир	Картофельное пюре	100	2,17	6,41	12,59	121	128
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,47	388
			хлеб	Пшеничный, ржаной	60	4,28	0,54	24,78	121,62	М.Р.2.4.02 60-21
			фрукты							
			итого		550	29,21	21,53	57,66	546,34	
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	73
			1 блюдо	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
			2 блюдо	Печень говяжья в соусе	120	12,32	9,74	6,09	174,56	261
			гарнир	Рагу из овощей	180	3	18,8	14,8	243,4	143

			напиток	Ряженка 2,5%	220	6,37	5,49	9,24	112,18	386	
			хлеб бел.	Пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	M.P.2.4.02 60-21	
			хлеб черн.	Ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	M.P.2.4.02 60-21	
			напиток	Сок с трубочкой (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389	
			итого		1202	39,72	49,42	133,15	1164,85		
1	4		Итого за день:		1752	68,93	70,95	190,81	1711,19		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога со сгущенным молоком	256	37,55	24,3	76,26	706,1	222	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376	
			хлеб	Пшеничный, ржаной	60	4,28	0,54	24,78	121,62	M.P.2.4.02 60-21	
			фрукты	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338	
			итого		696	42,95	25,68	128,74	955,04		
1	5	Обед	закуска	Овощи квашенные (помидоры)	100	1,1	0,1	3,5	22	71	
			1 блюдо	Борщ с капустой со сметаной	260	1,87	5,1	11,38	103,8	82	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221	260	
			гарнир	Каша гречневая	135	4,1	4,5	18,5	131	303	
			напиток	Молоко с трубочкой (2,5%)	200	5,8	5	9,6	106	385	
			хлеб бел.	Пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	M.P.2.4.02 60-21	
			хлеб черн.	Ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	M.P.2.4.02 60-21	
			напиток	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389	
			итого		1127	38,11	32,72	124,66	951,26		
1	5		Итого за день:		1823	81,06	58,4	253,4	1906,3		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	7,1	32,38	218,42	181	
			закуска	Сыр 55% (порционнo)	30	6,96	7,83	0	102,9	15	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,19	19,34	118,6	379	
			хлеб	Пшеничный, ржаной	60	4,28	0,54	24,78	121,62	M.P.2.4.02 60-21	
			фрукты	Груша	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338	
			итого		670	24,84	21,2	95,04	646,14		
2	1	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45	
			1 блюдо	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,9	114	97	
			2 блюдо	Биточек мясной рубленый	100	16,5	24,7	14,32	344	268	
			гарнир	Свекла тушеная в соусе сметанном	180	3,22	11,88	16,79	183,6	140	
			напиток	Кефир 2,5%	210	6,09	5,25	8,4	105	386	
			хлеб бел.	Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	M.P.2.4.02 60-21	
			хлеб черн.	Ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	M.P.2.4.02 60-21	
			напиток	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	15,11	79,28	352	
			итого		1152	37,65	49,06	126,73	1122,06		
2	1		Итого за день:		1822	62,49	70,26	221,77	1768,2		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	19,2	29,62	3,56	357,63	210	
			закуска	Масло сливочное 72%	17,5	0,13	12,69	0,23	98,96	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	377	
			хлеб	Пшеничный, ржаной	60	4,28	0,54	24,78	121,62	M.P.2.4.02 60-21	
			фрукты								
			напиток	Ряженка 3,2%	210	6,09	5,25	8,82	107,1	386	
			итого		687,5	30,172	48,228	47,69	729,35		
2	2	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	87	
			2 блюдо	Печень запеченная	100	24,5	10	10,6	230,4	254	
			гарнир	Картофельное пюре	185	4	11,9	23,3	223,9	128	
			напиток	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389	
			хлеб бел.	Пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	M.P.2.4.02 60-21	
			хлеб черн.	Ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	M.P.2.4.02 60-21	
			напиток	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	385	
			итого		1147	47,5	33,09	135,01	1034,93		
2	2		Итого за день:		1834,5	77,672	81,318	182,7	1764,28		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба запеченная	140	21,27	11,8	5,9	215,24	230	
			гарнир	Капуста тушеная	180	3,7	6,6	14,2	138,6	139	
			гор.напиток	Какао с молоком	210	7,15	5,48	20,32	126,65	382	
			хлеб	Пшеничный, ржаной	60	4,28	0,54	24,78	121,62	M.P.2.4.02	
			фрукты								
			итого		590	36,4	24,42	65,2	602,11		
2	3	Обед	закуска	Овощи квашенные (помидоры)	100	1,1	0,1	9,5	22	71	
			1 блюдо	Суп с крупой	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115	
			2 блюдо	Шницель мясной рубленый	100	16,5	24,2	14,32	344	268	

			гарнир	Каша пшеничная с соусом молочным	255	6,3	8,99	34,77	233,78	303
			напиток	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	385
			хлеб бел.	Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	M.P.2.4.02 60-21
			хлеб черн.	Ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	M.P.2.4.02 60-21
			напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
			итого		1217	38,8	44,27	128,72	1035,58	
2	3		Итого за день:		1807	75,2	68,69	193,92	1637,69	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с сыром в соусе молочном	323	18,28	23,65	47,61	462,51	204
			сладкое	Булочка школьная	55	6,83	2,64	40,46	202,82	428
			гор.напиток	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	39,4	160	359
			хлеб	Пшеничный, ржаной	60	4,28	0,54	24,78	121,62	M.P.2.4.02 60-21
			фрукты							
			итого		638	29,7	26,95	152,25	946,95	
2	4	Обед	закуска	Кукуруза отварная	100	2,88	2,45	5,47	55,48	133
			1 блюдо	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
			2 блюдо	Мясо духовое с картофелем и овощами	200	18,9	21	17,6	270,6	258
			гарнир							
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
			хлеб бел.	Пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	M.P.2.4.02 60-21
			хлеб черн.	Ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	M.P.2.4.02 60-21
			сладкое	Вафли	45	1,76	13,77	28,13	243,9	T-10
			итого		927	39,33	43,8	158,33	1093,77	
2	4		Итого за день:		1565	69,03	70,75	310,58	2040,72	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога со сгущенным молоком	256	33,12	25,9	84,88	705,8	222
			гор.напиток							
			хлеб	Пшеничный, ржаной	70	5,04	0,62	29,7	145,06	M.P.2.4.02 60-21
			фрукты	Яблоки	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
			напиток	Кефир 2,5%	220	6,38	5,5	8,79	109,8	386
			итого		726	45,26	32,74	141,01	1045,26	
2	5	Обед	закуска	Овощи квашенные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	71
			1 блюдо	Борщ с капустой	250	1,8	4,9	10,94	99,8	82
			2 блюдо	Биточек мясной рубленый	100	16,5	24,7	14,32	344	268
			гарнир	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
			напиток	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
			хлеб бел.	Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	M.P.2.4.02 60-21
			хлеб черн.	Ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	M.P.2.4.02 60-21
			итого		942	32,14	37,63	115,1	936,38	
2	5		Итого за день:		1668	77,4	70,37	256,11	1981,64	
			Среднее значение за период:		1768,75	73,5792	69,851	226,33	1816,46	