

Школа

МБОУ "СШ № 27" г. Мариуполя

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Комлева Е.А.

Возрастная категория

дата

1 9 2023

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	плов из птицы	150/50	17,9	15	37,6	244,15	283	42,19	
				омлет	50	5,7	8,3	1,1	132	173	14,49	
			гор.напиток	чай с сахаром	200/15	0,1	0	7,52	31,58	54-3гн	2,75	
				хлеб	25/25	4,15	1,13	22,88	125,5		2,95	
			фрукты	огурцы консервированные	25	2,8		1,3	8		4,25	
				вафли	20	1,2	7,5	17,2	143		8,75	
			<i>итого</i>			95	31,85	31,93	87,6	684,23		75,38
			1	1	Обед	закуска						
1 блюдо												
2 блюдо												
гарнир												
напиток												
хлеб бел.												
хлеб черн.												
<i>итого</i>						0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			95	31,85	31,93	87,6	684,23		75,38	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	150	5,5	5	35,5	210	295	6,47	
				оладьи печеночные (говяжьи)	80	14	9,2	12,6	187,4	54-31м	27,67	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,2	0	21,52	75,1	330	6,37	
				хлеб	25/25	4,15	1,13	22,88	125,5		2,95	
			фрукты	апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43		15	
				икра кабачковая	50	5,3	3,2	3,7	45,4		7	
				сыр полутвердый	15	3,8	4,85	0	55	9	10,88	
			<i>итого</i>			595	33,85	23,58	104,3	741,4		76,34
1	2	Итого за день:			595	33,85	23,58	104,3	741,4		76,34	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	творожная запеканка	70/5	11,2	9,5	13,4	188,87	182	34,53	
				рагу из овощей	150	3,2	12,7	17,8	199	118	17,21	
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154	354	12,64	
				хлеб	25/25	4,15	1,13	22,88	125,5		2,95	
			фрукты	бананы	100	1,1	0,3	22,8	89		8,75	
			<i>итого</i>			450	23,45	27,53	102,68	756,37		76,08
			1	3	Итого за день:			450	23,45	27,53	102,68	756,37
1	4	Завтрак	гор.блюдо	рис рассыпчатый	150	7,4	5	41,1	241	290	8,48	
				рыба хек в яйце	75	11,84	7,05	5,4	140,2	т/к	38,2	
			гор.напиток	сок фруктово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92		9,4	
				хлеб	25/25	4,15	1,13	22,88	125,5		2,95	
			фрукты	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47		12	
				салат из свежей капусты	50	1	3,6	2,7	43,4	36	4,52	
			<i>итого</i>			575	25,79	17,38	102,08	689,1		75,55
			1	4	Итого за день:			575	25,79	17,38	102,08	689,1
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая	150	8,8	6,6	45,1	278	290	7,76	

				мясо тушеное (говядина)	50/50	17,5	7,1	3,2	147	233	39
			гор.напиток	кефир	200	6	5	8	106		20,4
			хлеб	хлеб пшеничный,хлеб ржаной	25/25	4,15	1,13	22,88	125,5		2,95
			фрукты								
				печенье	13	0,98	9,74	1,53	54,21		2,08
				салат из свеклы отварной	50	0,85	1	4,6	31,5	43	4
				<i>итого</i>	413	38,28	30,57	85,31	742,21		76,19
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			413	38,28	30,57	85,31	742,21		76,19
2	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	150	5,5	5	35,5	210	295	7,8
				куриная отбивная в яйце	60	19,56	6,48	0,48	180	721	37,65
			гор.напиток	сок фруктовый	220	1	0,2	20,2	52		10,34
			хлеб	хлеб пшеничный,хлеб ржаной	25/25	4,15	1,13	22,88	125,5		2,95
			фрукты								
				лечо	50	0,5	1,1	3,8	25,1		9,5
				вафли	20	1,2	7,5	17,2	143		7
				<i>итого</i>	500	31,91	21,41	100,06	735,6		75,24
2	1	Итого за день:			500	31,91	21,41	100,06	735,6		75,24
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная "Артек"	150/5	7	5,1	38,8	239	290	6,23
				печень по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2	54-18м	43,68
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,2	0	21,52	75,1	330	6,37
			хлеб	хлеб пшеничный,хлеб ржаной	25/25	4,15	1,13	22,88	125,5		2,95
			фрукты	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47		12
				огурец консервированный	25	2,8	0	1,3	8		4,25
				<i>итого</i>	405	27,95	19,23	99,6	683,8		75,48
2	2	Итого за день:			405	27,95	19,23	99,6	683,8		75,48
2	3	Завтрак	гор.блюдо	пудинг из творога со сметаной	70/5	10,5	9,8	16,38	198,1	183	27,4
				капуста тушенная с картофелем и фасолью	150	2,7	7,48	16,12	143,87	115	17,47
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	6,7	27,9	т/к	3,94
			хлеб	хлеб пшеничный,хлеб ржаной	25/25	4,15	1,13	22,88	125,5		2,95
			фрукты	бананы	100	1,1	0,3	22,8	89		17,5
				вафли	20	1,2	7,5	17,2	143		7
				<i>итого</i>	270	19,95	26,21	102,08	727,37		76,26
2	3	Итого за день:			270	19,95	26,21	102,08	727,37		76,26
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая вязкая	150	2,7	3,45	29,1	159	291	11,21
				рыба минтай с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103	54-11р	21,56
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154	354	16,46
			хлеб	хлеб пшеничный,хлеб ржаной	25/25	4,15	1,13	22,88	125,5		2,95
			фрукты	апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43		15
				печенье	26	0,98	9,74	1,53	54,21		4,16
				салат из свежей капусты	50	1	3,6	2,7	43,4	36	4,52
				<i>итого</i>	596	23,13	27,22	94,51	682,11		75,86

2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0		
2	4	Итого за день:		596	23,13	27,22	94,51	682,11		75,86		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	150	5,5	5	35,5	210	295	7,8	
				фрикаделька в томатном соусе	55/50	9	11,8	11,3	189	263,314	35,37	
			гор.напиток	ряженка	200	6	8	8,4	134		24	
			хлеб	хлеб пшеничный,хлеб ржаной	25/25	4,15	1,13	22,88	125,5		2,95	
			фрукты									
				печенье	13	0,98	9,74	1,53	54,21		2,08	
				огурец консервированный	25	2,8	0	1,3	8		4,25	
<i>итого</i>		388	28,43	35,67	80,91	720,71		76,45				
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0		
2	5	Итого за день:		388	28,43	35,67	80,91	720,71		76,45		
Среднее значение за период:				428,7	28,459	26,073	95,913	716,29		75,883		