

Школа МБОУ "Яшкинская СОШ" имени Анохина К.А.  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория 12-18 лет

Утвердил должность Директор  
 фамилия Ефремов А.Н.  
 дата 2024



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углебоды	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	250	10.6	12.2	57.9	384.4	54-24к	21.56
				Сыр в нарезке	30	4.64	8.98	0	109	54-1з	21.9
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	54-4гн	6.01
			хлеб в с	хлеб пшен вс	40	3	0.3	19.7	93.8	пром	3.067
			фрукты	яблоко	150	0.4	0.4	9.9	44.4		19.5
			хлеб дар	Хлеб дар	30	2	0.3	12.7	61.2	пром	2.25
			итого		700	22.24	14.3	108.8	743.7		74.287
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0		0	
1	1	Итого за день:				700	22.24	14.3	108.8	743.7	74.287
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	180	6.6	5.6	41.9	244.2	54-18г	9.27
				Котлета из говядины	100	17	19.4	11	286.4	54-4м	52.08
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.68	3.52	12.5	100.4	54-21гн	17.15
			хлеб	Пшен.вс	40	3	0.3	19.7	93.8	пром	3.067
			фрукты								
				Салат из капусты	100	1.5	5.1	9.3	89.8	54-2з	6.9
			хлеб	хлеб дар	30	2	0.3	12.7	61.2	пром	2.25
			итого		650	34.78	34.22	107.1	875.8		90.717
1	2	Итого за день:				650	34.78	34.22	107.1	875.8	90.717
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0		0	
1	2	Итого за день:				650	34.78	34.22	107.1	875.8	90.717
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	180	4.8	8.3	33.5	228	54-11г	20.71
				Курица запеченная	100	14.12	5.78	4.46	126.4	54-25м	61.27
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.47		19.78	81	54-1хн	5.61
			хлеб	Хлеб пшен вс	40	3	0.3	19.7	93.8	пром	3.067
			фрукты								
				Хлеб дар	30	2	0.3	12.7	61.2	пром	2.25
			закуска	Салат из капусты с овощами	100	1.5	5.1	9.3	89.8	54-2з	6.08
			итого		650	25.89	19.78	99.44	680.2		98.987
1	3	Итого за день:				650	25.89	19.78	99.44	680.2	98.987
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0		0	
1	3	Итого за день:				650	25.89	19.78	99.44	680.2	98.987

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная	180	4.3	7.3	18.5	159.5	54-8г	22.8
				Биточек из говядины	100	16.9	20.7	10.5	295.6	54-6м	52.08
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.25	0.05	6.61	27.9	54-4гн	3.68
			хлеб	Хлеб пшен вс	40	3	0.3	19.7	93.8	пром	3.067
			фрукты								
				Хлеб дар	30	2	0.3	12.7	61.2	пром	2.25
			Закуска	Салат из моркови	100	1.5	0.3	22.3	101.2	54-17з	5.31
			итого		650	27.95	28.95	90.31	739.2		89.187
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:			650	27.95	28.95	90.31	739.2		89.187
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.3	15	50.9	376.3	54-21к	21.83
			гор.напиток	Кофе с молоком	200	3.87	2.86	11.19	86	54-23гн	20.51
			хлеб	Хлеб пшен вс	40	3	0.3	19.7	93.8	пром	3.067
			фрукты								
				Хлеб дар	30	2	0.3	12.7	61.2	пром	2.25
						итого		520	18.17	18.46	94.49
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			520	18.17	18.46	94.49	617.3		47.657
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая овсянная	250	10	13.9	44.4	343.9	54-22к	23.13
				Сыр в нарезке	30	4.64	6,98,9	0	109	54-1з	21.9
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.19	0.04	6.42	26.8	54-2гн	1.94
			хлеб	Хлеб пшен вс	40	3	0.3	19.7	93.8	пром	3.067
			фрукты								
				Хлеб дар	30	2	0.3	12.7	61.2	пром	2.25
						итого		550	19.83	14.54	83.22
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			550	19.83	14.54	83.22	634.7		52.287

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	180	4.8	8.3	33.5	228	54-11г	20.71
				Котлета рыбная	100	16.3	9	11.6	192.2	54-14р	30.67
			гор.напиток	Каюмпот из яблок и лимоном	200	0.2	0.2	1.1	46.7	54-34хн	10.41
			хлеб	Хлеб пшен вс	40	3	0.3	19.7	93.8	пром	3.067
			фрукты								
			закуска	Салат из свеклы	100	1.5	5	18.3	125.6	54-18з	5.15
				Хлеб дар	30	2	0.3	12.7	61.2	пром	2.25
				<i>итого</i>		650	27.8	23.1	96.9	747.5	
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	2	Итого за день:		650	27.8	23.1	96.9	747.5		72.257	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассып	180	10.2	9.2	45.9	306.9	54-4г	13.41
				Курица тушенная с морковью	100	14.12	5.78	4.46	126.4	54-25м	41.93
			гор.напиток	Чай с лимоном с сахаром	215	0.26	0.06	7.11	29.9	54-3гн	3.68
			хлеб	Хлеб пшен вс	40	3	0.3	19.7	93.8	пром	3.067
			фрукты								
			закуска	Салат из капусты с морковью	100	1.5	5.1	9.3	89.8	54-2з	6.12
				Хлеб дар	30	2	0.3	12.7	61.2	пром	2.25
				<i>итого</i>		665	31.08	20.74	99.17	708	
2	3	Итого за день:		665	31.08	20.74	99.17	708		70.457	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов скурицей	200	27.23	8.09	33.22	314.6	54-12м	70.26
			гор.напиток	Кисель с вишней	200	0.19	0.04	12.95	52.9	54-22хн	4.52
			хлеб	Хлеб пшен вс	40	3	0.3	19.7	93.8	пром	3.067
			фрукты								
			Закуска	Салат из капусты	100	1.5	5.1	9.3	89.8	54-2з	6.12
				Хлеб дар	30	2	0.3	12.7	61.2	пром	2.25
				<i>итого</i>		570	33.92	13.83	87.87	612.3	
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	4	Итого за день:		570	33.92	13.83	87.87	612.3		86.217	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жид. молочная кукурузная	250	6.8	10.4	55.3	344.8	54-1к	21.56
				Сыр в нарезке	30	4.64	6,98,9	0	109	54-1з	21.9
			гор.напиток	Кофе с молоком	200	3.87	2.86	11.19	86	54-23гн	20.51
			хлеб	Хлеб пшен вс	40	3	0.3	19.7	93.8	пром	3.067
			фрукты	яблоко	150	0.4	0.4	9.9	44.4		19.5
				хлеб дар	30	2	0.3	12.7	61.2	пром	2.25
			итого		700	20.71	14.26	108.79	739.2		88.787
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			700	20.71	14.26	108.79	739.2		88.787
				Среднее значение за период:	630.5	26.237	20.218	97.609	709.79		77.084