

Школа  
Типовое  
примерное меню  
приготавливаемых  
блюд

Возрастная категория

МБОУ "Поповская СОШ №19"

Утвердил: должность

И.о. директора

фамилия

Абашев Е.В.

дата

01

09

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	Омлет с зеленым горошком	185	11.9	13.1	5.9	189.4	54-2о-2020	
			напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн-2020	
			хлеб	батон йодированный	40	3.2	0.4	19.6	95	Пром.	
			фрукт	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.	
			конд изд	Зефир	35	0.3	0	27.9	113.2	Пром.	
			<b>ИТОГО</b>			<b>580</b>	<b>16.1</b>	<b>14</b>	<b>71.6</b>	<b>477.7</b>	
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8	54-7з-2020	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	54-24с-2020	
			гарнир	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	54-6г-2020	
			2 блюдо	Курица тушенная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7	54-25м-2020	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020	
			хлеб черн.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	
			<b>ИТОГО</b>			<b>760</b>	<b>27.5</b>	<b>19</b>	<b>108.5</b>	<b>714.8</b>	
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1340</b>	<b>43.6</b>	<b>33</b>	<b>180.1</b>	<b>1192.5</b>		<b>#VALUE!</b>
1	2	Завтрак	овощи	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	54-28з-2020	
			масло слив	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	53-19з-2020	
			гарнир	Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9	54-1г-2020	
			гор блюдо	Котлета рыбная любительская (треска)	90	11.6	3.5	5.5	99.8	54-13р-2020	
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн-2020	
			хлеб черн.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
			<b>ИТОГО</b>			<b>550</b>	<b>20.9</b>	<b>16.5</b>	<b>67.1</b>	<b>500.1</b>	
1	2	Обед	салат	Огурец маринованный	60	0.6	3.1	1.8	37.5	54-5з-2020	
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	54-8с-2020	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	54-11г-2020	
			гор блюдо	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9	54-2м-2020	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	54-13хн-2020	
			хлеб черн.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	
				<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>32.4</b>	<b>29.9</b>	<b>87.1</b>	<b>747.5</b>		<b>85,00</b>
1	2		<b>Итого за день:</b>		<b>1360</b>	<b>53.3</b>	<b>46.4</b>	<b>154.2</b>	<b>1247.6</b>		<b>#VALUE!</b>
1	3	Завтрак	салат	Салат из моркови и яблок	70	0.6	7.1	5	86.7	54-11з-2020	
			гор. Блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	54-6к-2020	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	54-23гн-2020	
			хлеб черн.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
				<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>15.2</b>	<b>20.4</b>	<b>68.5</b>	<b>518.8</b>		<b>61.083</b>
1	3	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5	54-16з-2020	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	54-1с-2020	
			2 блюдо	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3	54-9г-2020	
			гарнир	Тефтели из говядины паровые	90	12.3	10.7	7.5	175.5	54-8м-2020	
			напиток	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	54-2хн-2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	Пром.	
			хлеб черн.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
			кон изд	Пастила	25	0.1	0	20	80.5	Пром.	
			<b>ИТОГО</b>	<b>865</b>	<b>28</b>	<b>33.3</b>	<b>99.6</b>	<b>810.4</b>		<b>85,00</b>	
1	3		<b>Итого за день:</b>		<b>1365</b>	<b>43.2</b>	<b>53.7</b>	<b>168.1</b>	<b>1329.2</b>		<b>#VALUE!</b>
1	4	Завтрак	гор блюдо	Запеканка из творога с морковью	150	15.6	9.2	26.2	249.6	54-2т-2020	
			напиток	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн-2020	
			фрукт	Яблоко	100	0.8	0.2	7.5	35	Пром.	
			кон изд	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5	Пром.	
			хлеб черн.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
			<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>24.9</b>	<b>14.9</b>	<b>72</b>	<b>521.7</b>		<b>61.083</b>	
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты квашеной	60	1.5	6.1	6.2	85.8	54-7з-2020	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6	54-10с-2020	
			2 блюдо	Плов с курицей	220	30	8.9	36.5	346.1	54-12м-2020	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн-2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	
			хлеб черн.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
				<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>41.2</b>	<b>21.6</b>	<b>90</b>	<b>719</b>		<b>85,00</b>
1	4		<b>Итого за день:</b>		<b>1240</b>	<b>66.1</b>	<b>36.5</b>	<b>162</b>	<b>1240.7</b>		<b>#VALUE!</b>
1	5	Завтрак	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	54-13з-2020	

			гарнир	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г- 2020	
			гор. Блюдо	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	54-23м- 2020	
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн- 2020	
			хлеб черн.	батон йодированный	40	3.2	0.4	19.6	95	Пром.	
			<b>ИТОГО</b>		<b>540</b>	<b>26.7</b>	<b>12</b>	<b>75.6</b>	<b>517.2</b>		<b>61.083</b>
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6	54-17з- 2020	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10.5	3.1	18.2	143.2	54-21с- 2020	
			2 блюдо	Голубцы ленивые	240	20.3	18.4	15.4	307.9	54-3м- 2020	
			напиток	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	54-4хн- 2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	
			хлеб черн.	батон йодированный	40	3.2	0.4	19.6	95	Пром.	
			<b>ИТОГО</b>		<b>860</b>	<b>38</b>	<b>22.7</b>	<b>104.9</b>	<b>775.3</b>		<b>85,00</b>
1	5	<b>Итого за день:</b>			<b>1400</b>	<b>64.7</b>	<b>34.7</b>	<b>180.5</b>	<b>1292.5</b>		<b>#VALUE!</b>
2	1	Завтрак	закуска	Огурец маринованный	60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з- 2020	
			гор блюдо	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	315.8	54-4о- 2020	
			напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн- 2020	
			хлеб черн.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
			фрукт	Мандарин	160	1.4	0.3	13	60.5	Пром.	
			<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>23.7</b>	<b>26</b>	<b>39.4</b>	<b>487.1</b>		<b>61.083</b>
2	1	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	60	1	6.1	5.8	81.5	54-8з- 2020	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	54-3с- 2020	
			гарнир	Каша пшениная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8	54-12г- 2020	
			2 блюдо	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3	54-21м- 2020	
			соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2	54- 2соус- 2020	
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	54-34хн- 2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	
			хлеб черн.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
			<b>ИТОГО</b>		<b>860</b>	<b>48.2</b>	<b>24.8</b>	<b>99.1</b>	<b>811.3</b>		<b>85,00</b>
2	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1460</b>	<b>71.9</b>	<b>50.8</b>	<b>138.5</b>	<b>1298.4</b>		<b>#VALUE!</b>
2	2	Завтрак	масло	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	53-19з- 2020	
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	54- 25.1к- 2020	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	54-23гн- 2020	
			хлеб черн.	батон йодированный	40	3.2	0.4	19.6	95	Пром.	

			фрукт	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	Пром.	
			<b>ИТОГО</b>		<b>560</b>	<b>13.4</b>	<b>23.4</b>	<b>67.3</b>	<b>532.7</b>		<b>61.083</b>
2	2	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	54-16з-2020	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	54-1с-2020	
			гарнир	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г-2020	
			2 блюдо	Котлета рыбная (треска)	90	12.7	2.2	7.7	101.4	54-1р-2020	
			напиток	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	54-2хн-2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	Пром.	
			хлеб черн.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
			<b>ИТОГО</b>		<b>860</b>	<b>30.2</b>	<b>24.5</b>	<b>94.1</b>	<b>718.6</b>		<b>85,00</b>
2	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1420</b>	<b>43.6</b>	<b>47.9</b>	<b>161.4</b>	<b>1251.3</b>		<b>#VALUE!</b>
2	3	Завтрак	гор блюдо	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3	54-1т-2020	
			напиток	Чай с молоком и сахаром	20	0.1	0.1	0.9	5	54-4гн-2020	
			фрукт	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.	
			хлеб черн.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
				молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5	Пром.	
			<b>ИТОГО</b>		<b>320</b>	<b>34</b>	<b>13.2</b>	<b>58.1</b>	<b>487.4</b>		<b>61.083</b>
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	75	1	3.4	5.7	57.1	54-13з-2020	
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7	54-25с-2020	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	54-4г-2020	
			гор блюдо	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	54-21м-2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	8.4	35.5	54-7хн-2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	
			хлеб черн.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
			<b>ИТОГО</b>		<b>825</b>	<b>35.1</b>	<b>27.2</b>	<b>102.6</b>	<b>794.6</b>		<b>85,00</b>
2	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1145</b>	<b>69.1</b>	<b>40.4</b>	<b>160.7</b>	<b>1282</b>		<b>#VALUE!</b>
2	4	Завтрак	закуска	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2	54-12з-2020	
			гор блюдо	Макаронотварные с сыром	170	9	7.7	32.5	235.4	54-3г-2020	
			хлеб черн.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
			напиток	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	Пром.	
			<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>14.5</b>	<b>15.3</b>	<b>77.5</b>	<b>506.4</b>		<b>61.083</b>
2	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5	54-5з-2020	

			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8.4	2.5	14.6	114.5	54-21с-2020	
			2 блюдо	Капуста тушенная с мясом	240	26.4	26.4	16	407.3	54-10м-2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	
			напиток	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	Пром.	
			хлеб черн.	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
			<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>40.8</b>	<b>32.7</b>	<b>84.4</b>	<b>794.8</b>		<b>85,00</b>
2	4	<b>Итого за день:</b>			<b>1260</b>	<b>55.3</b>	<b>48</b>	<b>161.9</b>	<b>1301.2</b>		<b>#VALUE!</b>
2	5	Завтрак	закуска	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99	54-11з-2020	
			гарнир	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3	54-9г-2020	
			гор блюдо	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	54-5м-2020	
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн-2020	
			хлеб черн	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
				<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>23.4</b>	<b>19.9</b>	<b>52.6</b>	<b>483.2</b>	
2	5	Обед	закуска	Огурец соленный в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з-2020	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	54-2с-2020	
			гарнир	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8	54-7г-2020	
			2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.9	54-31м-2020	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	54-13хн-2020	
			хлеб черн	батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
			хлеб черн	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	
				<b>ИТОГО</b>		<b>810</b>	<b>30.6</b>	<b>23.1</b>	<b>104.9</b>	<b>749.5</b>	
2	5	<b>Итого за день:</b>			<b>1360</b>	<b>54</b>	<b>43</b>	<b>157.5</b>	<b>1232.7</b>		<b>#VALUE!</b>
		<b>Среднее значение за период:</b>			<b>1335</b>	<b>56.48</b>	<b>43.44</b>	<b>162.49</b>	<b>1266.81</b>		<b>#VALUE!</b>

