

Школа **МОУ "Коменская СОШ"**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория **12-17 лет**фамилия **Гончарова М.С.**дата **2 9 2024***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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп из овощей	300	2,2	4,2	12,8	104	69	28
			2 блюдо	сосиска отварная	100	10	20,9	0,8	232	131	25
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	220/10	13	11,5	56,6	409,3	183	8
			напиток	какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	306	8
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	15	4
			хлеб черн.								
				соус белый основной	50	0,3	1,8	1,8	25	252	3
				фрукт свежий	150	2,25	0,15	31,9	127,5		29
<i>итого</i>			850	35,3	42,35	141,75	1120,8		105		
1	1	Итого за день:			850	35,3	42,35	141,75	1120,8		105
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный	250	2,5	2,9	19	118	60	24
			2 блюдо	котлета рыбная	100	18,6	14,1	17,8	276	83	54
			гарнир	каша рисовая рассыпчатая	220/10	5,4	8,9	55	331	187	12
			напиток	чай с сахаром	200	0,2		9,1	36	300	3

			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	1 5	4	
			хлеб черн.									
				соус белый основной	50	0,3	1,8	1,8	25	252	3	
				колбасные изделия запеченные в тесте	70	6,6	8	18,8	177	278	36	
			<i>итого</i>		720	37,55	36,2	145,65	1086		136	
1	2	Итого за день:			720	37,55	36,2	145,65	1086		136	
1	3	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	3		Обед	закуска								
		1 блюдо		суп крестьянский с крупой со сметаной	300	2,8	6,6	15,3	138	67	24	
		2 блюдо		колбаса вареная	30	4,1	2,7		41	1 1	23	
		гарнир		макаронные изделия отварные	220/10	8	8,1	48,9	311	227	8	
		напиток		кисель из концентрата	200			23	92	331	10	
		хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	1 5	4	
		хлеб черн.										
				соус белый основной	50	0,3	1,8	1,8	25	252	3	
				булочка домашняя	100	6,9	10,4	50,4	328	290	12	
		<i>итого</i>		730	26,05	30,1	163,55	1058		84		
1	3	Итого за день:			730	26,05	30,1	163,55	1058		84	
1	4	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	4		Обед	закуска								
		1 блюдо		щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300	2,4	7,4	10,6	124	55	28	
		2 блюдо		плов из говядины	300	31,3	30,3	50,7	611	119	26	
		гарнир										
		напиток		компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	310	6	
		хлеб бел.		хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	123	1 5	4	

				соус белый основной	50	0,3	1,8	1,8	25	252	3
				фрукт свежий	150	0,4	0,4	9,8	47		26
				<i>итого</i>	730	25,15	32,3	123,35	913		108
2	1	Итого за день:			730	25,15	32,3	123,35	913		108
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	2,4	7,4	15,4	142	58	28
			2 блюдо	котлета рыбная	100	18,6	14,1	17,8	276	83	54
			гарнир	картофельное пюре	230	4,7	7,4	30,7	216	146	12
			напиток	кисель из концентрата	200			23	92	331	10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	123	1 5	4
			хлеб черн.								
				соус белый основной	30	0,2	1,1	1,1	15	252	3
				булочка домашняя	100	6,9	10,4	50,4	328	290	12
			<i>итого</i>	990	36,75	40,9	162,55	1192		123	
2	2	Итого за день:			990	36,75	40,9	162,55	1192		123
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	3	Обед	закуска	горошек консервированный отварной	50	1,45	2,1	3	41	7 13	10
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	300	6,6	6	24,2	184	61	26
			2 блюдо	жаркое по домашнему	300	29,2	30,2	27,1	508	98	28
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	310	6
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	123	1 5	4
			хлеб черн.								
				булочка домашняя	100	6,9	10,4	50,4	328	290	12

			конфета		20	2,24	2,28	8,04	96		10
			<i>итого</i>		1000	50,84	51,58	167,79	1403		96
2	3	Итого за день:			1000	50,84	51,58	167,79	1403		96
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Уха с крупой	250/40	11,1	3	14,4	134	73	26
			2 блюдо	гарнир овощной сложный	200	4,1	5,5	23,4	168	77	38
			гарнир								
			напиток	какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	306	8
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	123	15	4
			хлеб черн.								
				булочка домашняя	100	6,9	10,4	50,4	328	290	12
				конфета	20	2,24	2,28	8,04	96		10
		<i>итого</i>		550	31,59	24,78	133,99	944		98	
2	4	Итого за день:			550	31,59	24,78	133,99	944		98
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с рисовой крупой	300	3,2	3,1	23,2	141	63	24
			2 блюдо	гуляш из отварной говядины	120	16	16,1	3,9	226	97	26
			гарнир	каша перловая рассыпчатая	220/10	6,7	8,9	46,4	308	184	8
			напиток	напиток витаминный	200			17,1	65	317	10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	123	15	4
			хлеб черн.								
				булочка домашняя	100	6,9	10,4	50,4	328	290	12

			<i>итого</i>		750	36,75	39	165,15	1191		84
2	5	Итого за день:			750	36,75	39	165,15	1191		84
		Среднее значение за период:			826	36,758	38,861	154,34	1149,98		101,7