

МКОУ Меньшиковская СОШ Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
ДП-4ос	Салат из белокочанной капусты и огурца	100	1.4	7.1	3.9	85.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Макароны отварные	230	8.2	7.5	50.3	301.7
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	800	35.8	35.8	147.8	1055
	Итого за день	800	35.8	35.8	147.8	1055
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2соус	Соус белый основной	100	1.5	3.6	4	54.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	860	46.5	29	157.5	1075.9
	Итого за день	860	46.5	29	157.5	1075.9
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	160	4.5	11.5	16.6	187.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	3.8	7	12.6	128.6
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	100	6.7	2	55.9	267.8
Пром.	Продукт кисломолочный "Тонус" 2,5% м.д.ж.	200	5.8	5	8.2	101
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	800	26.9	26.1	132.7	872.4
	Итого за день	800	26.9	26.1	132.7	872.4
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2

54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19.1	19.8	5.6	277.4
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	820	35.2	36.2	136.4	1012.8
	Итого за день	820	35.2	36.2	136.4	1012.8
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	840	37.2	30.6	111.5	870.9
	Итого за день	840	37.2	30.6	111.5	870.9
	Неделя 1 Суббота					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-12г	Каша пшениная рассыпчатая	260	11.1	11.2	61.5	391.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	860	38.9	27.3	189.4	1159.7
	Итого за день	860	38.9	27.3	189.4	1159.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-1г	Макароны отварные	220	7.8	7.2	48.1	288.6
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Тефтели "По-домашнему"	100	12.7	13.2	6.9	197.2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	810	39.9	39.2	131.4	1038.4
	Итого за день	810	39.9	39.2	131.4	1038.4
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9

Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	800	45.7	37.2	166.6	1183.6
	Итого за день	800	45.7	37.2	166.6	1183.6
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
ДП-9ос	Салат овощной с яблоками	120	1.3	8.6	7.8	113.9
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	280	9.9	8.1	19	188.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	100	6.7	2	55.9	267.8
	Итого за Обед	810	25.8	26.9	141.9	912.5
	Итого за день	810	25.8	26.9	141.9	912.5
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	130	1.5	11.6	8.7	145.4
54-12м	Плов с курицей	270	36.8	8.7	44.9	405.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	800	46.8	21.5	132.4	910.7
	Итого за день	800	46.8	21.5	132.4	910.7
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-11г	Картофельное пюре	240	4.9	8.5	31.7	223
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	820	33.1	37.1	123.3	960
	Итого за день	820	33.1	37.1	123.3	960
	Неделя 2 Суббота					
	Обед					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	316
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Повидло яблочное	50	0.2	0	32.5	130.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	820	34.2	34	149	1039
	Итого за день	820	34.2	34	149	1039

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	820	37.2	31.7	143.3	1007.6
Среднее значение за период	820	37.2	31.7	143.3	1007.6