|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОУ Бронцевская СОШ | Утвердил: | должность | Директор |  |
| **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** |  | фамилия | Иост И.Ю. |  |
| Возрастная категория | 11-17 лет |  | дата | 1 | 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 | Каша молочная Дружба | 250 | 4,4 | 7,6 | 28,9 | 200 | 4 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 685 |   |
|   |   |   | хлеб | Пшеничный с сыром | 30 | 5,3 | 8,26 | 14,82 | 154 | 2 |   |
|   |   |   | фрукты | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 368 |   |
|   |   |   | *итого* |   | 580 | 10,63 | 16,26 | 63,39 | 442,6 |   | 15 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,44 | 0,3 | 4,95 | 28,9 | 10 |   |
|   |   |   | 1 блюдо | Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной | 250 | 3,25 | 6,63 | 11,25 | 117,5 | 132 |   |
|   |   |   | 2 блюдо | Гуляш из отварного куриного мяса | 90 | 20,33 | 20,16 | 2,31 | 271,91 | 437 |   |
|   |   |   | гарнир | Гречка отварная с маслом сливочным | 150 | 6,33 | 5,93 | 28,59 | 191,4 | 171 |   |
|   |   |   | напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 685 |   |
|   |   |   | хлеб бел. | Пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 |   |   |
|   |   |   | хлеб черн. | Ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 830 | 37,81 | 33,88 | 91,37 | 820,37 |   | 84,86 |
| 1 | 1 | **Итого за день:** |   | 1410 | 48,44 | 50,14 | 154,76 | 1262,97 |   | 99,86 |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша геркулесовая | 250 | 8,16 | 9,84 | 47,8 | 264 | 4 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 685 |   |
|   |   |   | хлеб | Печенье | 50 | 8,21 | 7,84 | 14,76 | 164,25 |   |   |
|   |   |   | фрукты |   |   |   |   |   |   |   | 15 |
|   |   |   | *итого* |   | 500 | 16,9 | 17,68 | 72,43 | 469,85 |   | 15 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | Огурец свежий куском | 60 | 0,34 | 0 | 3,5 | 36,46 |   |   |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп картофельный с бабавыми (горох) на курином бульоне | 250 | 5,4 | 3,68 | 37,01 | 201,9 | 139 |   |
|   |   |   | 2 блюдо | Биточки из мяса говядины и курицы | 90 | 15 | 13,7 | 39,6 | 335,8 | 451 |   |
|   |   |   | гарнир | Макароны отварные с маслом | 150 | 14,69 | 6,86 | 3,5 | 134,72 | 688 |   |
|   |   |   | напиток | Компот из смеси сухофруктов промышленного производства | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | 639 |   |
|   |   |   | хлеб бел. | Пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 |   |   |
|   |   |   | хлеб черн. | Ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 830 | 41,54 | 25,12 | 138,5 | 964,82 |   | 84,86 |
| 1 | 2 | **Итого за день:** |   | 1330 | 58,44 | 42,8 | 210,93 | 1434,67 |   | 99,86 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Суп молочный вермишелевый | 250 | 5,5 | 4,9 | 12,3 | 331,2 | 160 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 685 |   |
|   |   |   | хлеб | Пшеничный с джемсом промышленного производства | 30 | 8,21 | 7,84 | 14,76 | 164,25 |   |   |
|   |   |   | фрукты | Банан | 100 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,94 |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 580 | 15,37 | 13,12 | 52,68 | 607,99 |   | 15 |
| 1 | 3 | Обед | закуска |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп крестьянский с крупой (гречневой) на курином бульоне | 250 | 8,22 | 13,7 | 17,99 | 153,69 | 138 |   |
|   |   |   | 2 блюдо | Каша пшенная молочная с маслом | 200 | 6,5 | 11,81 | 34,27 | 270,73 | 4 |   |
|   |   |   | гарнир |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | напиток | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,39 | 3 | 24,3 | 139,66 | 692 |   |
|   |   |   | хлеб бел. | Пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 |   |   |
|   |   |   | хлеб черн. | Ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 730 | 24,04 | 29,37 | 110,96 | 733,14 |   | 84,86 |
| 1 | 3 | **Итого за день:** |   | 1310 | 39,41 | 42,49 | 163,64 | 1341,13 |   | 99,86 |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 6,5 | 7,7 | 32,7 | 218,5 | 5 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 685 |   |
|   |   |   | хлеб | Пшеничный с сыром | 30 | 8,21 | 7,84 | 14,76 | 164,25 | 2 |   |
|   |   |   | фрукты |   |   |   |   |   |   |   | 15 |
|   |   |   | *итого* |   | 480 | 15,24 | 15,54 | 57,33 | 424,35 |   | 15 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | Кукуруза консервированная  | 60 | 0,9 | 0 | 2,45 | 14 | 10 |   |
|   |   |   | 1 блюдо | Щи из квашенной капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 250 | 6,06 | 9,17 | 15,77 | 170,45 | 253 |   |
|   |   |   | 2 блюдо | Рыба тушеная с овощами и сметаной | 90 | 12,8 | 22,2 | 1,5 | 257 | 374 |   |
|   |   |   | гарнир | Рис отварной | 150 | 3,56 | 8,75 | 37,08 | 241,3 | 171 |   |
|   |   |   | напиток | Чай с сахаром и молоком | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 394 |   |
|   |   |   | хлеб бел. | Пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 |   |   |
|   |   |   | хлеб черн. | Ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 830 | 29,78 | 40,98 | 101,07 | 893,41 |   | 84,86 |
| 1 | 4 | **Итого за день:** |   | 1310 | 45,02 | 56,52 | 158,4 | 1317,76 |   | 99,86 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша манная молочная | 250 | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 267,85 | 4 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | гор.напиток | Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | 180 |   |
|   |   |   | хлеб | Пряник | 50 | 8,21 | 7,84 | 14,76 | 164,25 |   |   |
|   |   |   | фрукты |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 500 | 11,04 | 9,73 | 55,75 | 518,98 |   | 15 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | Салат из капусты | 60 | 1,6 | 0,1 | 3,3 | 40 | 47 |   |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп картофельный с бабавыми (фасоль) на курином бульоне | 250 | 5,4 | 3,68 | 37,01 | 201,9 | 139 |   |
|   |   |   | 2 блюдо | Курица тушеная | 90 | 15 | 13,7 | 39,6 | 335,8 | 487 |   |
|   |   |   | гарнир | Картошка тушеная | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,81 | 321 |   |
|   |   |   | напиток | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |   |
|   |   |   | хлеб бел. | Пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 |   |   |
|   |   |   | хлеб черн. | Ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 830 | 31,51 | 20,77 | 143,54 | 902,57 |   | 84,86 |
| 1 | 5 | **Итого за день:** |   | 1330 | 42,55 | 30,5 | 199,29 | 1421,55 |   | 99,86 |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Каша пшенная молочная с маслом | 200 | 6,5 | 11,81 | 34,27 | 270,73 | 4 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 685 |   |
|   |   |   | хлеб | Пшеничный с сыром | 30 | 5,3 | 8,26 | 14,82 | 154 | 2 |   |
|   |   |   | фрукты | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 368 |   |
|   |   |   | *итого* |   | 530 | 12,73 | 20,47 | 68,76 | 513,33 |   | 15 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,44 | 0,3 | 4,95 | 28,9 | 10 |   |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 8,24 | 1,36 | 29,132 | 165,94 | 140 |   |
|   |   |   | 2 блюдо | Курица отварная | 90 | 15 | 13,7 | 39,6 | 335,8 | 487 |   |
|   |   |   | гарнир | Капуста тушеная | 150 | 4,76 | 10,13 | 16,1 | 172,08 | 336 |   |
|   |   |   | напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 685 |   |
|   |   |   | хлеб бел. | Пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 |   |   |
|   |   |   | хлеб черн. | Ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 830 | 35,9 | 26,35 | 134,05 | 913,38 |   | 84,86 |
| 2 | 1 | **Итого за день:** |   | 1360 | 48,63 | 46,82 | 202,81 | 1426,71 |   | 99,86 |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 6,5 | 7,7 | 32,7 | 218,5 | 5 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 685 |   |
|   |   |   | хлеб | Печенье | 50 | 8,21 | 7,84 | 14,76 | 164,25 |   |   |
|   |   |   | фрукты |   |   |   |   |   |   |   | 15 |
|   |   |   | *итого* |   | 500 | 15,24 | 15,54 | 57,33 | 424,35 |   | 15 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | Салат из капусты | 60 | 1,6 | 0,1 | 3,3 | 40 | 47 |   |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп картофельный с бабавыми (горох) на курином бульоне | 300 | 5,4 | 3,68 | 37,01 | 201,9 | 139 |   |
|   |   |   | 2 блюдо | Голень куриная отварная | 90 | 15 | 13,7 | 39,6 | 335,8 | 436 |   |
|   |   |   | гарнир | Макароны отварные с маслом | 150 | 14,69 | 6,86 | 3,5 | 134,72 | 688 |   |
|   |   |   | напиток | Компот из смеси сухофруктов промышленного производства | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | 639 |   |
|   |   |   | хлеб бел. | Пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 |   |   |
|   |   |   | хлеб черн. | Ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 880 | 42,8 | 25,22 | 138,3 | 968,36 |   | 84,86 |
| 2 | 2 | **Итого за день:** |   | 1380 | 58,04 | 40,76 | 195,63 | 1392,71 |   | 99,86 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Суп молочный вермишелевый | 250 | 5,5 | 4,9 | 12,3 | 331,2 | 160 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 685 |   |
|   |   |   | хлеб | Пшеничный с джемсом промышленного производства | 30 | 8,21 | 7,84 | 14,76 | 164,25 |   |   |
|   |   |   | фрукты | Банан | 100 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,94 |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 580 | 15,37 | 13,12 | 52,68 | 607,99 |   | 15 |
| 2 | 3 | Обед | закуска |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп картофельный на курином бульоне | 300 | 6,06 | 9,17 | 15,77 | 170 | 77 |   |
|   |   |   | 2 блюдо | Лапшевник с творогом запеченый в духовом шкафу | 200 | 6,76 | 11,43 | 21,61 | 216,35 | 212 |   |
|   |   |   | гарнир |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | напиток | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,39 | 3 | 24,3 | 139,66 | 692 |   |
|   |   |   | хлеб бел. | Пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 |   |   |
|   |   |   | хлеб черн. | Ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 780 | 22,14 | 24,46 | 96,08 | 695,07 |   | 84,86 |
| 2 | 3 | **Итого за день:** |   | 1360 | 37,51 | 37,58 | 148,76 | 1303,06 |   | 99,86 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Каша манная молочная | 250 | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 267,85 | 4 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | гор.напиток | Чай с сахаром и молоком | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 394 |   |
|   |   |   | хлеб | Пшеничный с сыром | 50 | 5,3 | 8,26 | 14,82 | 154 | 2 |   |
|   |   |   | фрукты |   |   |   |   |   |   |   | 15 |
|   |   |   | *итого* |   | 500 | 8,48 | 10,13 | 45,19 | 463,45 |   | 15 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | Кукуруза консервированная  | 60 | 0,9 | 0 | 2,45 | 14 | 10 |   |
|   |   |   | 1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем на говяжьем бульоне | 250 | 11,52 | 2,96 | 6,8 | 98,16 | 110 |   |
|   |   |   | 2 блюдо | Курица отварная | 90 | 15 | 13,7 | 39,6 | 335,8 | 487 |   |
|   |   |   | гарнир | Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) | 150 | 6,66 | 9,03 | 42,38 | 277,6 | 166 |   |
|   |   |   | напиток | Чай с сахаром и молоком | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 394 |   |
|   |   |   | хлеб бел. | Пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 |   |   |
|   |   |   | хлеб черн. | Ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 830 | 40,54 | 26,55 | 135,5 | 936,22 |   | 84,86 |
| 2 | 4 | **Итого за день:** |   | 1330 | 49,02 | 36,68 | 180,69 | 1399,67 |   | 99,86 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша геркулесовая | 250 | 8,16 | 9,84 | 47,8 | 264 | 4 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | гор.напиток | Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,18 | 0,02 | 20,49 | 86,88 | 180 |   |
|   |   |   | хлеб | Пряник | 50 | 8,21 | 7,84 | 14,76 | 164,25 |   |   |
|   |   |   | фрукты |   |   |   |   |   |   |   | 15 |
|   |   |   | *итого* |   | 500 | 16,55 | 17,7 | 83,05 | 515,13 |   | 15 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | Икра кабачковая промышленного производства | 60 | 0,5 | 2,43 | 2,5 | 33,87 | 60 |   |
|   |   |   | 1 блюдо | Суп рыбный | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,4 | 142 |   |
|   |   |   | 2 блюдо | Курица отварная | 90 | 15 | 13,7 | 39,6 | 335,8 | 487 |   |
|   |   |   | гарнир | Рис отварной | 150 | 3,56 | 8,75 | 37,08 | 241,3 | 171 |   |
|   |   |   | напиток | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |   |
|   |   |   | хлеб бел. | Пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 117,1 |   |   |
|   |   |   | хлеб черн. | Ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,96 |   |   |
|   |   |   | *итого* |   | 830 | 34,1 | 34,24 | 138,02 | 993,43 |   | 84,86 |
| 2 | 5 | **Итого за день:** |   | 1330 | 50,65 | 51,94 | 221,07 | 1508,56 |   | 99,86 |
|   |   | **Среднее значение за период:** | 1345 | 47,771 | 43,623 | 183,6 | 1380,88 |   | 99,86 |