

Школа **ГБОУ ООШ пос. Самарский** Утвердил: должность **Директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Сайгушева Е.А.**
 Возрастная категория **ОБУЧАЮЩИЕСЯ 12-18 ЛЕТ + МНОГОДЕТНЫЕ** дата **29 1 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	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ РТВАРНЫЕ С МАСЛОМ/ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	18	18		469	205/259	25		
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180			10	39	349	2		
			хлеб	ПШЕНИЧНЫЙ /РЖАНОЙ	90	6	1	41	190		3,05		
			фрукты										
			ЗАКУСКА	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2	2	8	119		5		
			СОК	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1		20	86		15,6		
		<i>итого</i>			850	27	21	79	903		50,65		
1	1	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ									
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ									
			хлеб черн.	РЖАНОЙ									
			сок	ФРУКТОВЫЙ									
			закуска	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ									
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			850	27	21	79	903		50,65		
1	2	Завтрак	гор.блюдо										
			гор.напиток										
			хлеб										
			фрукты										
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0	
1	2	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1	5	3	61	41	32		
			1 блюдо										
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	280	16	20	47	430	304	28,54		
			гарнир										
			напиток	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	180			14	59	2,65			
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0,1	11,7	55	1,2			
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	143				
			ФРУКТ	ЯБЛОКО	100			10	47	15,5			
				<i>итого</i>			750	23,4	25,7	115,4	795		79,89
			1	2	Итого за день:			750	23,4	25,7	115,4	795	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ /ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	280	10	20	46	436	323/277	34,65		
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180			8	34	393	1,5		
			хлеб	ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	90	5	1	30	190	3,05			
			фрукты										
			ЙОГУРТ	ФРУКТОВЫЙ	110	2	2	3	53	46,8			
			<i>итого</i>			660	17	23	87	713		86	
1	3	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
			1	3	Итого за день:			660	17	23	87	713	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	КАША ГРЕЧНЕВАЯ /ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	15	189	32	360	323/259	60,2		
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180			12	47	349	3,8		
			хлеб	РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	90	7	1	40	190	3,05			
			фрукты										
			сок	ФРУКТОВЫЙ	200	1		20	86	15,6			
			<i>итого</i>			750	23	190	104	683		82,65	
1	4	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
			1	4	Итого за день:			750	23	190	104	683	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ /ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	280	9	12	54	361	205/312	44	
			закуска									
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СЕЖИХ ЯГОД	180			14	56			9,32
			хлеб	РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	90	6	1	190	190			3,05
			фрукты	ЯБЛОКО	100	2	1	20	47			15,5
			закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	2	5	10	91	41		7,9
		<i>итого</i>			750	19	19	288	745		79,77	
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			750	19	19	288	745		79,77	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ /КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	280	10	16	61	428	205/314	56	
			закуска	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	8	9	8	119			17,14
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180			10	39	349		3,8
			хлеб	РЖАНОЙ/ПШЕНИЧНЫЙ	90	6	1	40	190			3,05
			фрукты									
			сок	фруктовый	200	1		20	86			15,6
			<i>итого</i>			850	25	26	139	862		95,59
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			850	25	26	139	862		95,59	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	280	24	26	32	456	276	48,5	
			закуска									
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180			14	87	372		3,87
			хлеб	РЖАНОЙ/ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6	1	40	190			3,07
			фрукты	ЯБЛОКО	100			98	47			15,6
			закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	2	5	10	91	41		7,9
			<i>итого</i>			750	32	32	194	871		78,94
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			750	32	32	194	871		78,94	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	280	5	13	27	244	335/312	57	
			закуска									
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180			10	39	349		3,87
			хлеб	РЖАНОЙ / ПШЕНИЧНЫЙ	90	6	1	40	190			3,07
			фрукты	ЯБЛОКО	100			10	47			15,6
			<i>итого</i>			650	11	14	87	520		79,54
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			650	11	14	87	520		79,54	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ /КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	35	26	51	578	414/272	55	
			закуска									
			гор.напиток	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	180			14	59			2,65
		хлеб	ПШЕНИЧНЫЙ /РЖАНОЙ	90	6	1	41	198		3,05		

