

Школа

МКОУ "Кежемская СОШ"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Крючкова Надежда Михайловна

Возрастная категория

12-18 лет

дата

26

5

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		Каша овсяная молочная жидкая	250	14	18	29	293	182	
				Масло сливочное	10		2		43	Пром	
				Батон белый	60	5	2	30	156	Пром	
				Хлеб ржаной	80	5	1	27	136	Пром	
				Чай с сахаром	200			14	34	282	
				итого	600	24	22	100	662		0
1	1	Обед		Помидор свежий порционный	100	3	0	13	187	Пром	
				Уха рыбацкая	250	6	9	14	168	70	
				Биточки паровые	100	12	17	12	257	108	
				Макаронные изделия отварные	180	6	6	31	202	211	
				Сок яблочный	200	1		20	85	Пром	
				Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	Пром	
				Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
				итого	920	35	33	130	1091		0
1	1	Полдник		Йогурт	200	6	5	5	107	Пром	
				Яблоко	150			10	44	Пром	
				Улитка с изюмом	50	6	9	39	235	Пром	
				итого	400	12	14	54	386		0
1	1	Итого за день:			1920	71	69	284	2139		0
1	2	Завтрак		Каша рисовая молочная вязкая	250	15	19	39	263	180	
				Масло сливочное	10		7		66	Пром	
				Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	3	23	129	286	
				Батон белый	60	5	2	30	156	Пром	
				Хлеб ржаной	80	5	1	27	136	Пром	
				итого	600	28	31	119	750		0
1	2	Обед		Огурец свежий порционный	100			2	8	Пром	
				Свекольник	250	3	8	23	168	68	
				Котлеты рубленые из птицы	100	18	14	15	242	129	
				Капуста тушеная	180	4	6	13	136	140	
				Напиток из шиповника	200			24	102	301	
				Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром	
				Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
				итого	920	32	28	117	848		0
1	2	Полдник		Кефир	200	6	5	26	172	Пром	
				Апельсин	150	1		17	67	Пром	
				Печенье промышленное	42	12	18	38	312	Пром	
				итого	392	19	23	81	551		0
1	2	Итого за день:			1912	79	82	317	2149		0
1	3	Завтрак		Омлет натуральный	250	16	15	5	305	218	
				Масло сливочное	10		7		66	Пром	
				Чай с сахаром, лимоном	200	0.53		10	42	284	
				Батон белый	60	5	2	30	156	Пром	
				Хлеб ржаной	80	5	1	27	136	Пром	
				итого	600	26.53	24	72	705		0
1	3	Обед		Помидор свежий порционный	100	3	0	13	187	Пром	
				Рассольник Ленинградский	250	6	5	16	190	54	
				Котлеты или биточки рыбные	100	14	12	30	285	83	
				Картофельное пюре	180	4	6	24	142	138	
				Сок яблоко-персик	200	1		20	85	Пром	
				Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром	
				Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
				итого	920	35	23	143	1081		0
1	3	Полдник		Какао с молоком	200	4	4	20	133	288	
				Мандарин	150	2		18	77	Пром	
				Пряник	66	13	12	76	284	Пром	
				итого	416	19	16	114	494		0
1	3	Итого за день:			1936	80.53	63	329	2280		0
1	4	Завтрак		Каша пшеничная молочная	250	15	19	39	273	189	

			Масло сливочное	10		2		43	Пром	
			Чай с сахаром	200			22	92	282	
			Батон белый	60	5	2	30	156	Пром	
			Хлеб ржаной	80	5	1	27	136	Пром	
			итого	600	25	23	118	700		0
1	4	Обед	Огурец свежий порционный с маслом растит.	100		8	3	13	Пром	
			Суп лапша домашняя	250	5	9	9	136	66	
			Плов из курицы	240	18	17	36	384	132	
			Сок яблочный	200		1	27	110	Пром	
			Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром	
			Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
			итого	880	30	35	115	835		0
1	4	Полдник	Молоко паст	200	6	5	5	107	Пром	
			Яблоко	150			10	44	Пром	
			Улитка с изюмом	50	6	9	39	235	Пром	
			итого	400	12	14	54	386		0
1	4	Итого за день:		1880	67	72	287	1921		0
1	5	Завтрак	Запеканка из творога	250	13	14	10	310	223	
			Молоко сгущенное	20	2	2	10	60	Пром	
			Чай с сахаром	200			22	92	282	
			Батон белый	60	5	2	30	156	Пром	
			Хлеб ржаной	80	5	1	27	136	Пром	
			итого	610	25	18	99	754		0
1	5	Обед	Помидор свежий порционный	100	3	0	13	187	Пром	
			Борщ с капустой и картофелем	250	5	5	19	223	56	
			Жаркое по - домашнему	240	13	23	29	298	97	
			Напиток из шиповника	200			24	102	301	
			Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром	
			Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
			итого	880	28	28	125	1002		0
1	5	Полдник	Сок тропический микс	200			26	112	Пром	
			Апельсин	150	1		17	67	Пром	
			Пряник	66	13	12	76	284	Пром	
			итого	416	14	12	119	463		0
1	5	Итого за день:		1906	67	58	343	2219		0
2	6	Завтрак	Каша молочная Дружба	250	15	19	39	263	183	
			Масло сливочное	10		7		66	Пром	
			Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	3	23	129	286	
			Батон белый	60	5	2	30	156	Пром	
			Хлеб ржаной	80	5	1	27	136	Пром	
			итого	600	28	31	119	750		0
2	6	Обед	Огурец свежий порционный	100			2	8	Пром	
			Суп картофельный с бобовыми	250	5	9	21	275	63	
			Гуляш	100	14	15	25	256.75	96	
			Каша гречневая рассыпчатая	180	6	10	31	167	172	
			Компот из смеси сухофруктов	200			21	85	293	
			Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром	
			Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
			итого	920	32	34	140	983.75		0
2	6	Полдник	Йогурт	200	6	5	5	107	Пром	
			Мандарин	150	2		18	77	Пром	
			Печенье промышленное	42	12	18	38	312	Пром	
			итого	392	20	23	61	496		0
2	6	Итого за день:		1912	80	88	320	2229.75		0
2	7	Завтрак	Омлет натуральный	250	16	15	5	305	218	
			Масло сливочное	10		7		66	Пром	
			Чай с сахаром, лимоном	200	0.53		10	42	282	
			Батон белый	60	5	2	30	156	Пром	
			Хлеб ржаной	80	5	1	27	136	Пром	
			итого	600	26.53	24	72	705		0
2	7	Обед	Помидор свежий порционный	100	3	0	13	187	Пром	
			Рассольник Ленинградский	250	6	5	16	190	54	
			Рыба тушеная с овощами	100	15	13	15	242	80	
			Картофельное пюре	180	4	6	24	142	138	

			Сок яблоко-персик	200		1	27	110	Пром	
			Хлеб пшеничный	60	4		27	129	Пром	
			Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
			<i>итого</i>	920	34	25	132	1051		0
2	7	Полдик	Снежок	200	5	5	22	158	Пром	
			Апельсин	150	1		17	67	Пром	
			Пряник	66	13	12	76	284	Пром	
			<i>итого</i>	416	19	17	115	509		0
2	7	Итого за день:		1936	79.53	66	319	2265		0
2	8	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	11	10	25	171	181	
			Масло сливочное	10		7		66	Пром	
			Какао с молоком	200	4	4	20	133	288	
			Батон белый	60	5	2	30	156	Пром	
			Хлеб ржаной	80	5	1	27	136	Пром	
			<i>итого</i>	600	25	23	102	662		0
2	8	Обед	Огурец свежий порционный	100			2	8	Пром	
			Борщ с капустой и картофелем	250	5	5	19	223	56	
			Рагу овощное с мясом	240	22	21	48	430	118	
			Сок яблочный	200		1	27	110	Пром	
			Хлеб пшеничный	60	4		27	129	Пром	
			Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
			<i>итого</i>	880	33	27	133	951		0
2	8	Полдик	Йогурт	200	6	5	5	107	Пром	
			Мандарин	150	2		18	77	Пром	
			Печенье промышленное	42	12	18	38	312	Пром	
			<i>итого</i>	392	20	23	61	496		0
2	8	Итого за день:		1872	78	73	296	2109		0
2	9	Завтрак	Запеканка из творога	250	13	14	10	310	223	
			Молоко сгущенное	20	2	2	10	60	Пром	
			Чай с сахаром	200			22	92	282	
			Батон белый	60	5	2	30	156	Пром	
			Хлеб ржаной	80	5	1	27	136	Пром	
			<i>итого</i>	610	25	18	99	754		0
2	9	Обед	Помидор свежий порционный	100	3	0	13	187	Пром	
			Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	5	11	150	53	
			Печень по-строгановски	100	18	21	13	367	123	
			Картофельное пюре	180	4	6	24	142	138	
			Сок яблоко-персик	200		1	27	110	Пром	
			Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром	
			Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
			<i>итого</i>	915	34	33	125	1136		0
2	9	Полдик	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром	
			Яблоко	150			10	44	Пром	
			Улитка с изюмом	50	6	9	39	235	Пром	
			<i>итого</i>	400	12	14	57	387		0
2	9	Итого за день:		1925	71	65	281	2277		0
2	10	Завтрак	Каша пшенная молочная	250	15	19	39	273	189	
			Масло сливочное	10		2		43	Пром	
			Чай с сахаром	200			22	92	282	
			Батон белый	60	5	2	30	156	Пром	
			Хлеб ржаной	80	5	1	27	136	Пром	
			<i>итого</i>	600	25	23	118	700		0
2	10	Обед	Огурец свежий порционный	100			2	8	Пром	
			Суп из овощей	250	3	5	10	129	67	
			Биточки паровые	100	19	20	12	279	108	
			Капуста тушеная	180	4	6	13	136	140	
			Сок тропический микс	200			26	112	Пром	
			Хлеб пшеничный	60	4		27	129	Пром	
			Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
			<i>итого</i>	920	32	31	100	844		0
2	10	Полдик	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром	
			Апельсин	150	1		17	67	Пром	
			Печенье промышленное	42	12	18	38	312	Пром	
			<i>итого</i>							

			итого	392	19	23	60	486		0
2	10	Итого за день:		1912	76	77	278	2030		0
		Итого среднее значение за период		1911	74.9	71.3	305.6	2161.9		