

Школа

МБОУ "Начикинская СШ"

Утвердил: должность

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

фамилия
дата

Директор

Рылова Л.А.

день
месяц

1

9



Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Капороин ость	рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо закуска гор.напиток хлеб фрукты	Каша жидкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"с ягодами Яйца варенные с маслом и сыром Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Яблоко	220 65 211 40 100	8,1 9,2 0,3 3,1 0,4	9,1 16,1 0 0,2 0,4	40,7 180,4 11,3 20,1 9,8	275,9 61,3 47,6 94,7 47	182М/ССЖ 377М/ССЖ 209М 94,7 338М	15,5 28,77 3,18 5,68 21,78
			итого		636	21,1	25,8	262,3	526,5		74,91
1	1	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо	Винегрет с сельдью Суп из овощей с курицей со сметаной Бефстроганов из говядины	100 275 100	9,7 5,5 15,1	11,2 7,5 19,2	5,3 8,5 5,6	161,6 129,1 264,4	69М/СС 99М/СС 245М/ССЖ	18,63 20,1 49,36
			гарнир	Каша-гречневая-расеялчатая	180	7,7	7	34,6	232,1	171М/ССЖ	12,95
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	18,6	89,4	349М/ССЖ	4,36
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		4,35
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	25,4	122,4		8,88
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338М	27,03
			итого		1045	45,3	45,6	123,4	1117		145,66
1	1	Итого за день:			1681	66,4	71,4	385,7	1643,5		220,57
1	2	Завтрак	гор.блюдо закуска гор.напиток фрукты	Запеканка из творога с соусом ягодным Булочка с маком и сыром Чай с молоком Груша	230 65 200 100	31,3 7,1 1,6 0,4	38,1 6,9 1,6 0,3	45,5 26 12,4 10,3	657 123,2 70,2 47	219М/ССЖ 378М/ССЖ 428М/СС 338М	111,98 36,24 5,47 27,03
			итого		595	40,4	46,9	94,2	897,4		180,72
1	2	Обед	закуска	Салат из цветной капусты	100	1,5	8,5	3,6	97,6	32М/ССЖ	43,88

[illegible]

		закуска	Яйца варенные с маслом и сыром	65	9,2	16,1	180,4	61,3	209/М	28,77
			Чай ягодный	200	0,3	0	12,2	50,2	377/М/ССЖ	4,83
		гор.напиток								
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,1	10	47,4		5,8
		фрукты	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	27,03
		итого		615	17,3	24	250,7	448,8		84,64
		закуска	Салат картофельный с кальмаром	100	4,4	5,4	8,5	101	89/М/ССЖ	31,54
		1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей	265	9,9	8,3	17,4	184,4	102/М/ССЖ	13,85
		2 блюдо	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным	130	17,8	26,4	14,3	369,8	268/М/ССЖ	47,22
		гарнир	Каша гречневая Рассыпчатая	180	7,7	7,4	26,4	34,6	171/М/ССЖ	13,28
		напиток	Компот из кураги	200	0,8	0	18,1	76,3	348/М/ССЖ	7,58
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		4,35
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	25,4	122,4		8,88
		фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	21,78
		итого		1065	47,3	48,1	135	1006,5		148,48
2	1	Итого за день:		1680	64,6	72,1	385,7	1455,3		233,12
2	2	Завтрак	Сырники из творога с молоком стуженным	230	28,7	32,4	28,2	523,7	219/М/ССЖ	91,12
		гор.блюдо								
		закуска	Булочка с маком и сыром	65	7,1	6,9	26	123,2	378/М/ССЖ	36,24
		гор.напиток	Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70,2		5,47
		фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	21,78
		итого		595	37,8	41,3	76,4	764,1		154,61
2	2	Обед	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	0,9	6,6	2,9	76,9	37/М/ССЖ	34,79
		1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	270	6,9	4,4	15,1	128,5	106/М/ССЖ	22,35
		2 блюдо	Плов с отварной птицей	280	20,6	19,2	46	441,8	291/М/ССЖ	64,26
		напиток	Напиток витаминный	200	0,4	0,1	17,5	77,7	388/М/ССЖ	5,16
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		4,35
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	25,4	122,4		8,88
		фрукты	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	27,03

[illegible]

		итого	Сельдь с картофелем	625	19	22,8	76,7	554,9	74,47
3	1 Обед	закуска	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	100	10	11,3	9,5	180	18,17
		2 блюдо	Гуляш из говядины	275	6	10,9	11,2	172,2	22,31
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	90	12,9	15,6	2,8	202,9	33,55
		напиток	Компот из сухофруктов	150	6,4	6,5	28,8	198,9	11,44
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,2	18,6	89,4	3,54
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	4,35
		Фрукты	Груша	60	4	0	25,4	122,4	8,88
				100	0,4	0,3	10,3	44	27,03
		итого							
3	1 Итого за день:			1005	42,6	45	121,7	1080,8	129,27
3	2 Завтрак	гор. блюдо	Пудинг из творога запеченный	1630	61,6	67,8	198,4	1635,7	203,74
		закуска	Булочка с маком и сыром	230	31,4	35,8	41,7	620,2	109,69
		гор. напиток	Чай с молоком	65	7,1	6,9	26	123,2	36,24
		фрукты	Груша	200	1,6	1,6	12,4	70,2	5,47
				100	0,4	0,3	10,3	44	27,03
		итого		530	102,1	112,4	64,4	734,4	142,19
3	2 Обед	закуска	Винегрет с морской капустой	100	1,2	5	6,1	74,5	9,8
		1 блюдо	Суп крестьянский с рисом и говядиной со сметаной	270	6,9	11,3	15	195,3	25,47
		2 блюдо	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным	105	13,3	19,9	0	232	50,76
		гарнир	Картофельное пюре	180	3,4	6,2	22,1	158	18,01
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	13
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	4,35
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	25,4	122,4	8,88
		фруктф	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	21,78
		итого							
3	2 Итого за день:			1045	32,5	43,2	113,7	983,2	152,05
3	3 Завтрак	гор. блюдо	Биточки из курицы	1575	134,6	155,6	178,1	1717,6	294,24
		гарнир	Рагу овощное	100	9,8	9,6	8,9	161,1	32,23
		гор. напиток	Чай с шиповником	180	4,4	6,4	27,1	185,5	19,49
		закуска	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	200	0,3	0	12,5	53,2	1,77
		фрукты	Яблоко	60	3,9	8,6	10,1	99,9	16,78
				100	0,4	0,4	9,8	47	21,78
		итого							

3	3 Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	640	18,8	25	68,4	546,7	92,05
		1 блюдо	Суп картофельный с макаронами и говядиной	100	1,2	5,2	4,4	70,6	33,05
		2 блюдо	Пельмени рыбные	260	7,4	7,6	19,3	175,2	25,02
		гарнир		285	30,7	45,5	83,2	858,6	125,61
		напиток	Компот из черной смородины					392/М/ССЖ	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,1	13,5	55,6	10,83
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	4,35
				60	4	0	25,4	122,4	8,88

		фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/M	27,03
		итого		1035	46,2	58,9	171,2	1400,4		234,77
3	3	Итого за день:		1675	65	83,9	239,6	1947,1		326,82
3	4	Завтрак	гор.блюдо	250	15,3	15,5	1,4	206	210/M	30,14
		закуска	Омлет натуральный хлопья кукурузные с молоком	65	5	13,7	10,1	175,2	172/M	2,96
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	211	0,3	0	11,3	47,6	377/M/ССЖ	5,8
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,3	10	25,1		27,03
		фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/M	
		итого		666	24,8	29,8	43,1	500,9		65,93
3	4	Обед	закуска	100	1,9	5	7,7	84,6	39/M/ССЖ	12,66
		1 блюдо	Щи из квашенной капусты с курицей со сметаной	275	7	12,3	9,9	185,8	89/M/ССЖ	30,02
		2 блюдо	Плов с говядиной	280	27,7	24,9	46,5	521,6	265/M/ССЖ	71,82
		гарнир						388/M/ССЖ		7,8
		напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,7	132,5		4,35
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		8,88
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	25,4	122,4		21,78
		фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/M	
		итого		1045	44	43,1	143,1	1164,9		157,31
3	4	Итого за день:		1711	68,8	72,9	186,2	1665,8		223,24
3	5	Завтрак	гор.блюдо	180	7,7	5,7	49,3	279,8	202/M/ССЖ	15,03
		закуска	Макароны отварные,с соусом болоньезе	60	3,9	8,6	10,1	99,9	256/M/ССЖ	16,78
		гор.напиток	Какао на молоке	200	3,5	3,4	15,1	106,2	382/M/ССЖ	9,32
		фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	338/M	21,78
		итого		540	15,5	18,1	84,3	529,9		62,91
3	5	Обед	закуска	100	1	5	3,8	63,2	20/M/ССЖ	37,07
		1 блюдо	Салат из свежих огурцов	260	5,3	9,2	13,9	160,1	96/M/ССЖ	17,51
		2 блюдо	Рассольник Ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной	100	9,9	17,8	5,8	234,5	245/M/ССЖ	45,11
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,4	6,7	28,9	201,1	171/M/ССЖ	11,75
		напиток	Морс из брусники	200	7,7	8,1	34,6	241,6	342/M/ССЖ	14,13
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		4,35
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	25,4	122,4		8,88
		фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	44	338/M	27,03
		итого		1030	37	47,3	137,8	1137,9		165,83
3	5	Итого за день:		1570	52,5	65,4	222,1	1667,8		228,74
4	1	Завтрак	гор.блюдо	210	5,6	7,5	44	266,3	174/M/ССЖ	19,81
		закуска	Яйцо варенное с маслом и сыром	65	8,5	17,1	0,4	189,1		28,77
		гор.напиток	Чай ягодный	200	0,3	0	12,2	50,2	209/M	4,83

		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,3	10	94,7		5,8
		фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	44	338/М	27,03
		итого								
4	1	Обед	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	615	18,6	25,2	76,9	644,3		86,24
		закуска	Суп из овощей с курицей со сметаной	100	0,9	6,6	2,9	76,9	37/М/ССЖ	34,79
		2 блюдо	Поджарка из говядины	275	6	8,3	9,4	141,8	99/М/ССЖ	21,987
		гарнир	Картофель запеченный по-деревенски	100	21,5	20,3	2,4	278,2	251/М/ССЖ	59,12
		напиток	Компот из кураги	180	3,8	11,4	30,9	241,6	147/М/ССЖ	20,92
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,8	0	18,1	76,3	348/М/ССЖ	7,58
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		4,35
		фрукты	Яблоко	60	4	0	25,4	122,4		8,88
		итого		100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	21,78
4	1	Итого за День:		1045	39,7	47,2	114	1055,2		179,407
4	2	Завтрак	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким	1660	58,3	72,4	190,9	1699,5		265,647
		закуска	Булочка сдобная с маслом сливочным	230	39,6	23,2	91,4	742,3	394/М/ССЖ	90,99
		гор.напиток	Чай с молоком	60	3,8	10,9	34,3	217,4	378/М/ССЖ	35,53
		фрукты	Яблоко	200	1,6	1,6	12,4	70,2	428/М/ССЖ	5,47
		итого		100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	21,78
		итого								
4	2	Обед	Винегрет с кальмаром	590	45,4	36,1	147,9	1076,9		153,77
		закуска	Суп картофельный с бобовыми(фасолью) с говяжьей	100	3,7	5,3	6,4	88,7	69/М/ССЖ	27,42
		2 блюдо	Рагу из овощей с курицей	250	6	10,2	8,4	149,9	102/М/ССЖ	20,68
		гарнир		280	32,3	33,5	19	506,9	469/М/ССЖ	73,85
		напиток	Напиток витаминный						368/М/ССЖ	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,4	0,1	17,5	77,7		5,16
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		4,35
		фрукты	Груша	60	4	0	25,4	122,4		8,88
		итого		100	0,4	0,3	10,3	44	338/М	27,03
4	2	Итого за День:		1020	49,1	49,6	102,1	1060,6		167,37
4	3	Завтрак	Плов с отварной птицей	1610	94,5	85,7	250	2137,5		321,14
		закуска	Хлеб пшеничный сс вром	280	20,2	19,6	46	441,8	291/М/ССЖ	64,26
		гор.напиток	Чай с шиповником	65	7,2	4,6	10,1	147,7		16,04
		фрукты	Груша	200	0,3	0	12,5	53,2	376/М/ССЖ	1,77
		итого		100	0,4	0,3	10,3	44	338/М	27,03
		итого								
		итого								
4	3	Обед	Салат из свежих помидово и огурцов	645	28,1	24,5	78,9	686,7		109,1
		закуска	Суп картофельный с мясными фрикадельками	100	1,2	5,2	4,4	70,8	24/М/ССЖ	33,05
		1 блюдо		270	10,9	10,7	15	200,1	104/М/ССЖ	30,86
		2 блюдо	Котлета рыбная (горбуша) с маслом	105	14,6	14,2	14,5	244	234/М/ССЖ	45,75

		гарнир	Картофельное пюре	180	3,4	6,3	22,1	158	104/М/ССЖ	18,01
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	18,6	89,4	349/М/ССЖ	4,36
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		4,35
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	25,4	122,4		8,88
		фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	338/М	21,78
		итого								
4	3	Итого за день:		1045	37,4	37,2	124,9	999,7		167,04
4	4	Завтрак	гор.блюдо	1690	65,5	61,7	203,8	1686,4		276,14
		закуска	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	210	8,4	8,5	40,2	271,5	173/М/ССЖ	20
		гор.напиток	Рябцо варенное с маслом и сыром	65	8,5	17,1	0,4	189,1	209/М	28,77
		фрукты	Чай с сахаром и лимоном	211	0,3	0	11,3	47,6	377/М/ССЖ	2,96
			Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	338/М	21,78
		итого								
4	4	Обед	итого	586	17,6	26	61,7	552,2		73,51
		закуска	Салат из цветной капусты помидоров и зелени	100	1,5	8,5	3,6	97,6	32/М/ССЖ	43,86
		1 блюдо	Борщ с фасолью картофелем с говядино и со сметаной	270	6,3	11,7	8,9	171,2	84/М/ССЖ	29,26
		2 блюдо	Куринное филе вс варном соусе	100	11,5	16,2	0,8	205,5	322/К/ССЖ	47,91
		гарнир	Макароны отварные	180	7,8	7,3	49,3	294,1	1202/М/ССЖ	16,94
		напиток	Компот из вишни	200	0,2	0,1	12,2	50,4	342/М/ССЖ	9,75
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		4,35
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	25,4	122,4		8,88
		фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	27,03
		итого								
4	4	Итого за день:		1040	34	44,3	125,6	1059,2		187,98
4	5	Завтрак	гор.блюдо	1626	51,6	70,3	187,3	1611,4		261,49
			Суфле из птицы	150	25,4	33,1	4,8	418,2	299/М/ССЖ	92,32
		гор.напиток	Какао на молоке	200	3,5	3,4	15,1	106,2	382/М/ССЖ	9,32
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	10	94,7		7,25
		фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338/М	27,03
		итого								
4	5	Обед	итого	500	33,1	37,1	40,2	666,1		135,92
		закуска	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,1	5,1	7,5	85,3	48/М/ССЖ	12,29
		1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	270	6,9	4,4	15,1	128,5	106/М/ССЖ	18,24
		2 блюдо	Рату из овощей с говяжьей	270	29,1	28,6	16,3	438,4	263/М/ССЖ	89,93
		напиток	Морс из брусники	200	0,2	0,1	13,5	55,6	342/М/ССЖ	10,83
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		4,35
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	25,4	122,4		8,88
		фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М	21,78
		итого								
4	5	Итого за день:	итого	1030	45	38,8	102,7	948,2		166,3
				1530	78,1	75,9	142,9	1614,3		302,22