

1	5	Обед	2-е блюдо	ГРИБЫШ	100	11,07	28,80	4,32	321,33	280
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛЫЧАТАЯ	180	9,21	7,45	41,64	270,08	323
		Обед	Напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	369
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
		Обед	Холодное блюдо	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,55	7,87	13,06	131,13	56
		Обед	Горячее блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ	250	6,92	13,03	17,87	216,80	104
			Итого:	ФРИКАДЕЛЬКАМИ	910	35,72	57,94	133,51	1199,07	
1	5	Итого за день			910	35,72	57,94	133,51	1199,07	
2	1	Обед	Горячее блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,79	5,39	19,28	149,12	102
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
		Обед	Овощи	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,83	0,10	2,58	14,46	71
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	140	8,62	20,84	15,58	280,38	279
		Обед	Гарнир	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,01	6,37	27,33	183,23	312
		Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,18	0,01	14,92	61,56	377
			Итого:	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	972	25,11	33,31	116,72	875,06	
2	1	Итого за день			972	25,11	33,31	116,72	875,06	
2	2	Обед	Горячее блюдо	КАША ЖАЙКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	250	6,2	13,82	53,31	363,08	182
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,1	0,00	14,72	59,25	376
		Обед	2-е блюдо	ЗАТЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СУШЕНЫМ МОЛОКОМ	181	24,48	17,34	36,14	404,95	223
			Итого:		726	35,48	31,76	141,2	1003,57	
2	2	Итого за день			726	35,48	31,76	141,2	1003,57	
2	3	Обед	Горячее блюдо	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,25	0,39	17,13	109,22	87
		Обед	2-е блюдо	КОМПОТ РЫБНЫЕ ИЗ БРОИЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	17,95	20,03	7,04	280,54	295
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛЫЧАТАЯ	180	9,21	7,45	41,64	270,08	323
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,1	0,00	14,72	59,25	376
		Обед	Холодное блюдо	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,85	7,87	13,06	131,13	56
			Итого:		925	44,06	36,34	130,62	1026,53	
2	3	Итого за день			925	44,06	36,34	130,62	1026,53	
2	4	Обед	Горячее блюдо	РАСОЛЫЧНИК ПШЕНИЧНО-РАДЫСКИ	250	2,56	5,25	18,89	134,08	95
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,43	7,97	40,97	281,36	203
		Обед	2-е блюдо	БРОИЛЕР-ЦЫПЛЕНОК ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	141	24,01	23,71	3,16	327,43	310
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	349
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
		Обед	Овощи	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,20	3,80	24,00	71
			Итого:		951	39,8	37,73	123,21	1000,59	
2	4	Итого за день			951	39,8	37,73	123,21	1000,59	
2	5	Обед	Горячее блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,90	20,93	121,56	103
		Обед	2-е блюдо	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ	100	12,87	29,62	14,73	378,90	289
		Обед	Гарнир	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСОЛЫЧАТАЯ	180	8,05	5,95	47,47	275,48	181
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
		Обед	Овощи	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,19	0,22	4,10	25,89	71
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,1	0,00	14,72	59,25	376
			Итого:		925	30,8	39,49	138,98	1037,39	
2	5	Итого за день			925	30,8	39,49	138,98	1037,39	
2	5	Итого за день		Среднее значение за период:	855	32,71	35,95	125,07	987,58	

Школа _____ МБОУ СОШ №14 г. Ипатово

Утвердил: _____ Ф.И.О. _____

Директор _____
Ведущий С.Г. _____

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория _____

Дата _____

12-18 лет

Неделя	День недели	Пример пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	1	Обед	Горячее блюдо	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛОЙ КРУПЫ	250	7,45	13,83	52,38	362,82
		Обед	2-е блюдо	ПЕЧЕНЬНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	0,05	8,00	10,08	122,36
		Обед	Хлеб	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,7	8,61	15,08	151,34
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0	0,00	14,52	58,07
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РУКАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого:			795	18,91	31,04	119,03	831,17
	2	Итого за день:			795	18,91	31,04	119,03	831,17
	1	Обед	Горячее блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,87	5,06	9,24	90,73
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	12,87	29,82	14,73	378,80
2		Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,04	3,31	8,62	73,77
		Обед	Напиток	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,43	7,97	40,97	281,36
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РУКАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого:			910	28,91	46,76	129,95	1058,48
	2	Итого за день:			910	28,91	46,76	129,95	1058,48
3	1	Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,36	5,30	22,78	152,69
		Обед	Горячее блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЧЕЗЕВИЦЕЙ	250	7,18	5,45	21,22	162,69
		Обед	2-е блюдо	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,29	5,42	5,60	113,38
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РУКАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
		Обед	Овощи	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,20	3,80	24,00
		Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	61,56
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого:			902	27,79	16,98	105,35	690,9
	3	Итого за день:			902	27,79	16,98	105,35	690,9
4	1	Обед	Горячее блюдо	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	250	3,54	5,13	12,95	113,63
		Обед	2-е блюдо	ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	25,9	28,61	35,84	505,42
		Обед	Овощи	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,10	2,50	14,00
		Обед	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	200	3,6	3,71	23,78	143,72
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РУКАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого:			830	38,54	38,15	112,08	953,08
	4	Итого за день:			830	38,54	38,15	112,08	953,08