Школа МБОУ "Новороссийская СШ"

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Т.П. Риккинен

Возрастная категория от 12 лет и старше

дата 1 10 2025

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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,15	6,19	14,2	112,86	54-2с	5,58
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	22,2	5,5	296	54-9р	53,59
			гарнир	Макароны отварные	200	7,2	6,53	43,73	262,4	54-1г	8,68
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,47	11,67	59,73	пром	3,27
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,81	54-1з	17,1
<i>итого</i>			860	38,81	40,32	111,07	952,27		95		
1	1	Итого за день:			860	38,81	40,32	111,07	952,27		95
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска	Горошек зеленый	100	2,83	0,16	5,83	36,83	54-20з	13,05
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	300	8,91	10,92	25,616	225,6	54-3с	5,16
			2 блюдо	Тефтели из говядины паровые	100	12,3	10,65	7,5	195,17	54-8м	42,28
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,39	6,96	27,44	185,87	54-11г	14,92

			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн	7,57
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	2,1
			сладкое	Джем фруктовый	15	0,15	0	10,8	43,5	пром	4,32
			<i>итого</i>		1000	35,81	29,62	130,76	937,24		95
1	2	Итого за день:			1000	35,81	29,62	130,76	937,24		95
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	300	2,7	6,44	16,02	132,5	54-18с	4,98
			2 блюдо	Курица тушенная с морковью	120	16,92	6,84	13,92	151,68	54-25м	44,7
			гарнир	Рис отварной	230	5,67	7,36	55,96	312,03	54-6г	16,97
			напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн	19,48
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2	0,4	10	51,2	пром	3,27
			<i>итого</i>			945	35,32	24,87	147,67	921,48	
1	3	Итого за день:			945	35,32	24,87	147,67	921,48		95
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з	5,1
			1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	10,75	9	3,16	217,3	54-5с	7,15
			2 блюдо	Курица отварная	100	28,91	24,44	1,22	167,56	54-21м	58,94

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	230	76,15	14,43	57,73	358,34	54-4г	11,87	
			напиток	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн	5,41	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	4,2	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	2,33	
			<i>итого</i>		1000	121,91	49,77	102,51	944,6		95	
1	4	Итого за день:			1000	121,91	49,77	102,51	944,6		95	
1	5	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп гороховый	300	12,26	5,3	28,03	208,04	54-8с	9,78	
			2 блюдо	Рагу из курицы	250	45,26	8,76	22,02	271,78	54-22м	46,89	
			гарнир									
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	4,26	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	5,6	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,47	11,67	59,73	пром	3,27	
			Фрукт	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	пром	25,2	
		<i>итого</i>			995	67,18	15,06	144,59	904,62		95	
1	5	Итого за день:			995	67,18	15,06	144,59	904,62		95	
2	1	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1,52	4,76	6,77	72,39	54-24з	9,36	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,46	3,49	23,15	149,53	54-7с	3,85	

			2 блюдо	Котлета из говядины	100	18,27	17,45	16,53	295,08	54-4м	55,46
			гарнир	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,79	244,2	54-6г	19,97
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	3,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	50	3,78	0,44	24,56	117,23	пром	3,27
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	
			<i>итого</i>		905	36,47	32,2	129,9	949,03		95
2	1	Итого за день:			905	36,47	32,2	129,9	949,03		95
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,04	8,58	15,16	165,62	54-2с	5,58
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	120	16,45	8,9	7,55	176,64	54-11р	57,55
			гарнир	Картофельное пюре	230	5,05	8	31,55	213,75	54-11г	14,42
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	4,26
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,47	11,67	59,73	пром	3,27
			Сладкое	Джем фруктовый	15	0,15	0	10,8	43,5	пром	4,32
			<i>итого</i>		960	36,05	26,48	126	880,91		95
2	2	Итого за день:			960	36,05	26,48	126	880,91		95
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	3	Обед	закуска	Икра свекольная	100	2,2	7	11,3	119	54-15з	15,36

			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,79	7,04	7,16	115,28	54-1с	5,42	
			2 блюдо	Курица отварная	100	32,13	2,38	1,26	154,88	54-21м	49,02	
			гарнир	Макароны отварные	230	8,29	7,48	50,3	261,57	54-1г	13,69	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн	2,64	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	5,6	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,47	11,67	59,73	пром	3,27	
				<i>итого</i>	975	55,87	25,1	126,36	916,43		95	
2	3	Итого за день:			975	55,87	25,1	126,36	916,43		95	
2	4	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	300	6,98	4,96	17,16	144,34	54-6с	4,57	
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	120	16,92	6,84	13,92	151,68	54-25м	59,47	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	230	12,66	9,67	55,21	358,34	54-4г	14,24	
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн	7,85	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	5,6	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,47	11,67	59,73	пром	3,27	
				<i>итого</i>	945	43,82	22,57	145,83	930,56		95	
2	4	Итого за день:			945	43,82	22,57	145,83	930,56		95	
2	5	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0

2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,2	3,34	23,36	151,25	54-7с	3,85
			2 блюдо	Жаркое по домашнему из курицы	250	38,93	9,7	28,77	359,3	54-28м	42,59
			гарнир								
			напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн	19,48
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	90	6,8	0,79	44,2	211,01	пром	8,4
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,68	0,12	3,36	17,08	пром	0,93
			Фрукт	Яблоко	150	0,6	0,6	17,7	78,6	пром	19,75
		<i>итого</i>		1000	57,71	17,85	139,69	950,64		95	
2	5	Итого за день:		1000	57,71	17,85	139,69	950,64		95	
		Среднее значение за период:		958,5	52,895	28,384	130,44	928,778		95	