

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №1

К.В. Коршунова

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
1 СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кулакова Е.Н.

Е.Н. Кулакова

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|--------|-------------|-----------------------|------------------------------------|---------------|--------------|-------|------|----------|--------------|-------------|--------|
| 1 | 1 | Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Обед | закуска | Огурец свежий | 60 | 0 | 0 | 0 | 7 | | 9,00 |
| | 1 блюдо | | Суп овощной | 200 | 5 | 8 | 9 | 130 | 16,27 | | |
| | 2 блюдо | | Котлета школьная с соусом томатным | 120 | 14 | 15 | 16 | 261 | 41,00 | | |
| | гарнир | | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 7 | 39 | 257 | 17,00 | | |
| | напиток | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 31 | 121 | 10,00 | | |
| | хлеб бел. | | Пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71 | 4,00 | | |
| | хлеб черн. | | Ржаной | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | 4,00 | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 790 | 33 | 30 | 120 | 899 | |
| 1 | 1 | Итого за день: | | | 790 | 33 | 30 | 120 | 899 | | 101,27 |
| 1 | 2 | Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | | Суп рассольник ленинградский | 200 | 6 | 8 | 12 | 148 | 18,27 | | |
| | 2 блюдо | | Котлета рыбная с соусом молочным | 120 | 23 | 8 | 17 | 228 | 45,00 | | |
| | гарнир | | Картофельное пюре | 150 | 3 | 6 | 22 | 154 | 22,00 | | |
| | напиток | | Кисель из концентрата плодового | 200 | 0 | 0 | 34 | 131 | 8,00 | | |
| | хлеб бел. | | Пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71 | 4,00 | | |
| | хлеб черн. | | Ржаной | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | 4,00 | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 730 | 36 | 22 | 110 | 784 | |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 730 | 36 | 22 | 110 | 784 | | 101,27 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|-----|----|----|-----|-----|--|--------|
| 1 | 3 | Завтрак | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп-пюре из картофеля, гренки из пшеничного хлеба | 230 | 8 | 8 | 29 | 215 | | 23,27 |
| | | | 2 блюдо | Запеканка из творога, молоко сгущенное | 210 | 35 | 15 | 43 | 448 | | 60,00 |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | Напиток из шиповника | 200 | 1 | 0 | 25 | 117 | | 10,00 |
| | | | хлеб бел. | Пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71 | | 4,00 |
| | | | хлеб черн. | Ржаной | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | | 4,00 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 700 | 48 | 23 | 122 | 903 | | 101,27 |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 700 | 48 | 23 | 122 | 903 | | 101,27 |
| 1 | 4 | Завтрак | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 1 | 4 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 6 | 8 | 12 | 142 | | 19,27 |
| | | | 2 блюдо | Биточки или шницель из курицы с соусом | 120 | 11 | 12 | 6 | 176 | | 47,82 |
| | | | гарнир | Макаронные изделия отварные | 150 | 6 | 6 | 36 | 217 | | 15,18 |
| | | | напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4 | 3 | 16 | 110 | | 11,00 |
| | | | хлеб бел. | Пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71 | | 4,00 |
| | | | хлеб черн. | Ржаной | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | | 4,00 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 730 | 31 | 29 | 95 | 768 | | 101,27 |
| 1 | 4 | Итого за день: | | | 730 | 31 | 29 | 95 | 768 | | 101,27 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------|-------------------|-------------------------------------|-------|----|----|-----|------|--------|
| 1 | 5 | Завтрак | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 1 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 5 | 3 | 17 | 120 | 17,27 |
| | | | 2 блюдо | Котлета из курицы | 90 | 13 | 12 | 8 | 198 | 33,00 |
| | | | гарнир | Каша пшеничная вязкая | 200 | 9 | 11 | 39 | 288 | 17,00 |
| | | | напиток | Компот из яблок | 200 | 0 | 0 | 25 | 103 | 10,00 |
| | | | хлеб бел. | Пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71 | 4,00 |
| | | | хлебобулочное изд | Булочка домашняя с сыром | 40/20 | 8 | 12 | 25 | 241 | 20,00 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 720 | 37 | 38 | 129 | 1021 | 101,27 |
| 1 | 5 | Итого за день: | | | 720 | 37 | 38 | 129 | 1021 | 101,27 |
| 2 | 1 | Завтрак | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 2 | 1 | Обед | закуска | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп-лапша домашняя (курица) | 200 | 7 | 9 | 13 | 161 | 22,27 |
| | | | 2 блюдо | Котлета из курицы с соусом | 120 | 13 | 13 | 10 | 220 | 43,00 |
| | | | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 7 | 39 | 257 | 18,00 |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 31 | 121 | 10,00 |
| | | | хлеб бел. | Пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71 | 4,00 |
| | | | хлеб черн. | Ржаной | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | 4,00 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 730 | 34 | 29 | 118 | 882 | 101,27 |
| 2 | 1 | Итого за день: | | | 730 | 34 | 29 | 118 | 882 | 101,27 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------|------------|---|-----|----|----|-----|-----|--------|
| 2 | 2 | Завтрак | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп Щи из свежей капусты | 200 | 6 | 8 | 15 | 154 | 21,27 |
| | | | 2 блюдо | Рыба тушенная в томате с овощами/Минтай | 150 | 15 | 8 | 7 | 166 | 42,00 |
| | | | гарнир | Пюре картофельное | 150 | 3 | 6 | 22 | 154 | 20,00 |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 31 | 121 | 10,00 |
| | | | хлеб бел. | Пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71 | 4,00 |
| | | | хлеб черн. | Ржаной | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | 4,00 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 760 | 29 | 22 | 100 | 718 | 101,27 |
| 2 | 2 | Итого за день: | | | 760 | 29 | 22 | 100 | 718 | 101,27 |
| 2 | 3 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 4 | 7 | 9 | 114 | 25,27 |
| | | | 2 блюдо | Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным | 150 | 25 | 28 | 8 | 381 | 47,00 |
| | | | гарнир | Макаронные изделия отварные | 150 | 6 | 6 | 36 | 217 | 13,00 |
| | | | напиток | Кисель из концентрата плодового | 200 | 0 | 0 | 34 | 131 | 8,00 |
| | | | хлеб бел. | Пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71 | 4,00 |
| | | | хлеб черн. | Ржаной | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | 4,00 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 760 | 39 | 41 | 112 | 966 | 101,27 |
| 2 | 3 | Итого за день: | | | 760 | 39 | 41 | 112 | 966 | 101,27 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|--------------|-----------------------------|-----|------|------|-------|-------|--|--------|
| 2 | 4 | | | | | | | | | | |
| 2 | 4 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп с рыбными консервами | 250 | 2 | 2 | 14 | 84 | | 23,27 |
| | | | 2 блюдо | Жаркое по-домашнему | 200 | 17 | 24 | 33 | 415 | | 60,00 |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | Компот из яблок | 200 | 0 | 0 | 25 | 103 | | 10,00 |
| | | | хлеб бел. | Пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71 | | 4,00 |
| | | | хлеб черн. | Ржаной | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | | 4,00 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 710 | 23 | 26 | 97 | 725 | | 101,27 |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | 710 | 23 | 26 | 97 | 725 | | 101,27 |
| 2 | 5 | | | | | | | | | | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | фрукт | 150 | 1 | 1 | 15 | 71 | | 17,00 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с клецками | 200 | 5 | 5 | 15 | 128 | | 13,27 |
| | | | 2 блюдо | Плов из курицы | 120 | 19 | 16 | 18 | 297 | | 52,00 |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | Какао с молоком | 200 | 4 | 3 | 25 | 142 | | 11,00 |
| | | | хлеб бел. | Пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71 | | 4,00 |
| | | | хлеб черн. | Ржаной | 30 | 2 | 0 | 10 | 52 | | 4,00 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 730 | 33 | 25 | 98 | 761 | | 101,27 |
| 2 | 5 | Итого за день: | | | 730 | 33 | 25 | 98 | 761 | | 101,27 |
| | | Среднее значение за период: | | | 736 | 34,3 | 28,5 | 110,1 | 842,7 | | 101,27 |