

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №1

К.В. Коршунова

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд 2 СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

21.01.2025



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	100	0	0	3	15		10,00
	1 блюдо		Суп овощной	250	7	10	11	162	17,93		
	2 блюдо		Котлета школьная с соусом томатным	130	16	17	17	287	43,61		
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	47	309	24,00		
	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>			920	38	36	134	1017	
1	1	Итого за день:			920	38	36	134	1017		113,54
1	2	Завтрак									
1	2	Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп рассольник ленинградский	250	7	10	16	185	22,54		
	2 блюдо		Котлета рыбная с соусом молочным	130	26	8	19	249	51,00		
	гарнир		Картофельное пюре	180	4	7	26	185	24,00		
	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>			820	41	25	120	873	
1	2	Итого за день:			820	41	25	120	873		113,54

1	3	Завтрак									
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля, гренки из пшеничного хлеба	260	9	8	29	215		29,54
			2 блюдо	Запеканка из творога, молоко сгущенное	210	41	18	48	520		66,00
			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>		730	55	26	127	975		113,54
1	3	Итого за день:			730	55	26	127	975		113,54
1	4	Завтрак									
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	7	10	15	178		28,72
			2 блюдо	Биточки или шницель из курицы с соусом	120	11	12	6	176		47,82
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	7	7	43	261		18,00
			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>		810	33	32	105	848		113,54
1	4	Итого за день:			810	33	32	105	848		113,54

1	5	Завтрак									
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	4	22	150		22,54
			2 блюдо	Котлета из курицы	100	15	14	9	220		40,00
			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 изделие	Булочка домашняя с сыром	40/20	8	12	25	241		20,00
			итого		840	40	41	135	1073		113,54
1	5	Итого за день:			840	40	41	135	1073		113,54
2	1	Завтрак									
			итого		820	39	35	130	996		113,54
2	1	Итого за день:			820	39	35	130	996		113,54

2	2	Завтрак											
2	2	Обед	закуска										
			1 блюдо	Суп Щи из свежей капусты	250	7	10	18	192		23,87		
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами/Минтай	160	16	9	8	177		47,67		
			гарнир	Картофельное пюре	180	4	7	26	185		24,00		
			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>	850	32	26	108	798		113,54		
2	2	Итого за день:		850	32	26	108	798		113,54			
2	3												
2	3	Обед	закуска										
			1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	250	5	8	11	142		26,54		
			2 блюдо	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным	160	26	30	9	406		52,00		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	7	7	43	261		17,00		
			напиток	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	34	131		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>	850	42	45	122	1063		113,54			
2	3	Итого за день:		850	42	45	122	1063		113,54			

2	4	Завтрак									
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	2	3	17	105		35,54
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	27	8	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	33	11	100	746		113,54
2	4	Итого за день:			710	33	11	100	746		113,54
2	5	Завтрак									
2	5	Обед	закуска	фрукт	150	1	1	15	71		15,00
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	6	6	19	161		18,54
			2 блюдо	Плов из курицы	200	25	6	18	226		61,00
			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>		860	40	16	102	723		113,54
2	5	Итого за день:			860	40	16	102	723		113,54
		Среднее значение за период:			821	39,3	29,3	118,3	911,2		113,54