

Школа МБОУ СОШ с.Дуди Ульчского района Хабаровского края

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Картофель тушеный с мясом (рагу овощное с мясом)
				Салат витаминный
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Пшеничный
			фрукты	Яблоко свежее
			итого	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные
				Птица запеченная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Пшеничный
			фрукты	Бананы
				Салат из свеклы с зеленым горошком
			итого	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с маслом
				Котлета мясная
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Пшеничный
			фрукты	Груша

			итого	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная
				Мясо тушенное в кисло - сладком соусе
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Пшеничный
			фрукты	Бананы
				Салат из зеленого горошка
			итого	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с овощами
				Мясо птицы отварное
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Пшеничный
			фрукты	Яблоко свежее
			итого	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	

			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Пшеничный
			фрукты	Груша
				Выпечка "Шарлотка"
			итого	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом говядины
				Салат витаминный
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Пшеничный
			фрукты	Бананы
			итого	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Мясо (говядина), тушеное с овощами (гуляш)
				Салат из зеленого горошка
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Пшеничный
			фрукты	Яблоко
			итого	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	

			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная в соусе
				Каша перловая
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Пшеничный
			фрукты	Груша
				Икра кабачковая
			итого	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Солянка с мясом говядины (капуста тушеная с мясом)
			гор.напиток	Кисель фруктовый
			хлеб	Пшеничный
			фрукты	Яблоко свежее
				Икра кабачковая
			итого	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность
фамилия
дата

Директор

Калистратова

9

1

2025

день

месяц

год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
250	2,28	16,78	20,05	370	48	
50	8,3	6,4	24,74	187,24	78	
200	0,2	0	14	28	81	
40	3	0	19	94	ПР	
180	0,72	0,72	17,64	79,92	338	
720	14,5	23,9	95,43	759,16		0
0	0	0	0	0		0
720	14,5	23,9	95,43	759,16		0
200	7,13	0,73	34,13	209,87	76	
100	24	18,3	0,1	260,84	38	
200	0,2	0	14	28	81	
40	3	0	19	94	ПР	
100	1,51	0,51	21	94,51	338	
100	1,67	2,79	6,14	57,83	71	
740	37,51	22,33	94,37	745,05		0
0	0	0	0	0		0
740	37,51	22,33	94,37	745,05		0
200	4,93	8,4	43,73	260	23	
80	12,44	9,24	12,56	183	30	
200	0,2	0	14	28	81	
40	3	0	19	94	ПР	
248	0,99	0,76	25,59	112,97	338	

[illegible]

0	0	0	0	0		0
720	83,35	15,71	89,6	578,79		0
200	2,9	4,95	36,21	201,25	47	
200	3,52	3,72	25,49	145,2	83	
40	3	0	19	94	ПР	
248	0,99	0,76	25,59	112,97	338	
100	4,56	4,22	24,98	149,91		
788	14,97	13,65	131,27	703,33		0
0	0	0	0	0		0
788	14,97	13,65	131,27	703,33		0
200	10,38	10,75	35,73	282	37	
100	8,3	6,8	24,74	187,24	78	
200	0,07	0,02	15	60	81	
40	3	0	19	94	ПР	
100	1,51	0,51	21	94,51	338	
640	23,26	18,08	115,47	717,75		0
0	0	0	0	0		0
640	23,26	18,08	115,47	717,75		0
200	15,08	27,74	12,48	313,8	34	
100	2,98	5,19	6,25	83,6	70	
200	0,04	0	24,76	94,2	78	
40	3	0	19	94	ПР	
180	0,72	0,72	17,64	79,92	338	
720	21,82	33,65	80,13	665,52		0

0	0	0	0	0		0
720	21,82	33,65	80,13	665,52		0
150	11,63	14,09	12,35	183,75	32	
100	5,5	4,5	26,4	168,4	18	
200	0,07	0,02	15	60	78	
40	3	0	19	94	ПР	
248	0,99	0,76	25,59	112,97	338	
15	0,19	0,01	2,3	10,02	75	
753	21,38	19,38	100,64	629,14		0
0	0	0	0	0		0
753	21,38	19,38	100,64	629,14		0
200	16,45	12,24	91,63	542,67	21	
200	1	0	20,2	84,8	57	
40	3	0	19	94	ПР	
180	0,72	0,72	17,64	79,92	338	
15	0,19	0,01	2,3	10,02	75	
635	21,36	12,97	150,77	811,41		0
0	0	0	0	0		0
635	21,36	12,97	150,77	811,41		0
722,4	28,628	21,208	110,13	728,341		#ДЕЛ/0!