



Школа
Примерное меню
 Возрастная группа: 7-18 лет

Утвердил должность
 фамилия
 дата

директор ООО АПК "Престиж"
 Мебель 030
 30 августа 2023
 день



№	Неделя	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	гор.блюдо	Каша молочная рисовая жидкая	200	5	6,5	30,6	203	сб1994рец №262	22,8
			бутерброд	бутерброд	бутерброд с сыром	40	6,8	5,5	9,8	117	сб1997рец №3	25,23
			гор.напиток	чай с сахаром	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	сб1994№6	3,86
			хлеб	пшеничный	пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46	27.628	2,35
			фрукты									
			выпечка	кондитерское изделие без крема	кондитерское изделие без крема	50	3,8	4,9	37,2	208		20,76
			итого			510	17,3	17,1	102,2	635		75
			закуска									
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	5,5	2,5	22,1	122	сб1994 рец№138	8,2
			2 блюдо	шницель мясной	шницель мясной	100	15,2	15,4	13,2	260	сб1994 рец№416	49
			гарнир	макаронные изделия отварные	макаронные изделия отварные	180	6,6	5	35,5	219	сб 1994 №273,№4 69	11,8
			напиток	чай с сахаром	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	сб1994№6 27,628	3,86
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	ржаной	ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			итого			760	29,6	23,4	98,4	725		75,14
1	1	Итого за день:				1270	46,9	40,5	200,6	1360		150,14

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре с котлетой рубленой из птицы	280	20,4	15,6	31,7	337	№460,472	54,7
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	сб1994№6 27.628	3,86
			хлеб	пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	69		3,52
			фрукты								
			итого		510	22,9	15,9	61,1	467		62,08
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6	7,5	13	153	сб2017 рец№18	15,4
			2 блюдо	гуляш	100	12,2	14,8	3,1	193	сб1994 рец№401	41,2
			гарнир	рис отварной	180	4,2	4,9	44,4	243	сб1994 №463табл 4	12,8
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	сб1994№5 88	7,32
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			итого		760	25,1	27,7	104,7	782		79
1	2	Итого за день:			1270	48	43,6	165,8	1249		141,08

1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с молоком сгущенным	200	26	15,8	72,8	460	сб1994№2 97	55,75
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0	15,2	63	сб1994№6 27.628	5,86
			хлеб								
			фрукты	фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61		23,4
			<i>итого</i>		537	26,8	16,3	100,7	584		85,01
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	4	10,1	96	сб1994№1 10	11,2
			2 блюдо	тефтели мясные с соусом красным основным	160	13,4	18,6	15,3	286	сб1994№4 22,528	49,9
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,1	45,4	289	сб1994№4 63 таб.4	13,32
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	сб1994№6 27.628	3,86
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			<i>итого</i>		820	27,9	30,2	98,4	795		80,56
1	3	Итого за день:			1357	54,7	46,5	199,1	1379		165,57

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с биточком мясным	280	21,8	20,4	48,7	479	№416,273,469	60,8
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	сб1994№6	3,86
			хлеб	пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	69	27,628	3,52
			фрукты								
			выпечка	кондитерское изделие без крема	30	2,6	3,4	20,9	123		11,34
			<i>итого</i>		540	26,9	24,1	99	732		79,52
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с яйцом со сметаной	250	3,7	5,3	16,4	145	сб2017№14	13,8
			2 блюдо	рагу из птицы	250	18,3	15,3	21,8	297	сб2017№443	37,72
			гарнир								
			напиток	компот из свежих плодов с витамином С	200	0,2	0,2	28,2	114	рец1994№585	7,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			выпечка	выпечное изделие	50	4,4	3	25,5	160		7,5
			<i>итого</i>		780	28,7	24,3	104,5	779		68,8
1	4	Итого за день:			1320	55,6	48,4	203,5	1511		148,32

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с биточком мясным	280	21,8	20,4	48,7	479	№416,273, 469	60,8
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	сб1994№6 27,628	3,86
			хлеб	пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	69		3,52
			фрукты								
			выпечка	кондитерское изделие без крема	30	2,6	3,4	20,9	123		11,34
			<i>итого</i>		540	26,9	24,1	99	732		79,52
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с яйцом со сметаной	250	3,7	5,3	16,4	145	сб2017№1 4	13,8
			2 блюдо	рагу из птицы	250	18,3	15,3	21,8	297	сб2017№4 43	37,72
			гарнир								
			напиток	компот из свежих плодов с витамином С	200	0,2	0,2	28,2	114	рец1994№ 585	7,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			выпечка	выпечное изделие	50	4,4	3	25,5	160		7,5
			<i>итого</i>		780	28,7	24,3	104,5	779		68,8
1	4	Итого за день:			1320	55,6	48,4	203,5	1511		148,32

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов с птицей	230	15,5	9,8	41,9	310	сб1994№4 49	53,01
			овощи	овощи по сезону	50	0,6	0,1	1,9	12		13
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	сб1994№6 27,628	3,86
			хлеб	пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	69		3,52
			фрукты								
			итого		510	18,6	10,2	73,2	452		73,39
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	250	2	3,7	12,3	89	сб1994 №132	11,76
			2 блюдо	котлета рыбная	100	12,8	6,2	15,2	170	сб1994№3 24	28,9
			гарнир	картофельное пюре	180	3,8	5,4	15,5	159	сб1994 рец№472	16,7
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	сб1994№6 27,628	3,86
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			выпечка	кондитерское изделие без крема	30	1,9	5	20,5	135		8
			итого		790	22,8	20,8	91,1	677		71,5
1	5	Итого за день:			1300	41,4	31	164,3	1129		144,89

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" жидкая	200	6,2	6,9	32,4	218	сб2010№3 8	21,2
			бутерброд	бутерброд с сыром	40	6,8	5,5	9,8	117	сб1997рец №3	25,23
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	сб1994№6 27,628	3,86
			хлеб	пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46		2,35
			фрукты								
			выпечка	кондитерское изделие без крема	50	3,6	5,1	36,2	205		15,23
			<i>итого</i>		510	18,3	17,7	103	647		67,87
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	5,5	2,5	22,1	122	сб1994 рец№138	8,2
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	16,6	10,2	16,2	178	сб1994 рец№460	38
			гарнир	рис отварной	180	4,2	4,9	44,4	243	сб1994№4 63 табл 4	12,8
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	сб1994№6 27,628	3,86
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			выпечка	выпечное изделие	50	4,4	3	25,5	160		7,5
			<i>итого</i>		810	33	21,1	135,8	827		72,64
2	1	Итого за день:			1320	51,3	38,8	238,8	1474		140,51

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с тефтелями мясными с соусом красным основным	340	20	23,6	50,8	505	№422,528, 273,469	61,7
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	сб1994№6 27,628	3,86
			хлеб	пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	69		3,52
			фрукты								
			итого		570	22,5	23,9	80,2	635		69,08
2	2	Обед	закуска								
			1-блюдо	Суп из овощей со сметаной	250	2	3,7	12,3	89	сб1994 рец№132	11,76
			2 блюдо	гуляш	100	12,2	14,8	3,1	193	сб1994 рец№401	41,2
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,1	45,4	289	сб1994№4 63 таб.4	13,32
			напиток	компот из из свежих ягод с витамином с	200	0,2	0,1	17,5	73	сб2007№1 23	8,1
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			итого		760	26,7	26,2	90,9	707		76,66
2	2	Итого за день:			1330	49,2	50,1	171,1	1342		145,74

2	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	26	15,8	72,8	460	сб1994№2 97	55,75
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0	15,2	63	сб1994№6 27,628	5,86
			хлеб								
			фрукты	фрукт	130	2	0,7	27,3	125		33,28
			<i>итого</i>		537	28,3	16,5	115,3	648		94,89
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	4	10,1	96	сб1994№1 10	11,2
			2 блюдо	шницель мясной	100	15,2	15,4	13,2	260	сб1994№4 16	49
			гарнир	рагу овощное	180	3,6	10,3	17,5	193	сб1994 рец486	13,5
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	сб1994№6 27,628	3,86
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
			<i>итого</i>		760	23,1	30,2	68,4	673		79,84
2	3	Итого за день:			1297	51,4	46,7	183,7	1321		174,73

2	4	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре с котлетой рыбной	280	16,8	11,6	30,7	329	№324,472	45,6
				чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	сб1994№6 27,628	3,86
			гор.напиток	пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	69		3,52
			хлеб								
			фрукты								
			овощи	овощи по сезону	40	0,3	0	0,8	4		9,6
			<i>итого</i>		550	19,6	11,9	60,9	463		62,58
2	4	Обед	закуска		250	1,9	4	9,7	82	сб1994 рец№120	9,1
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной							
			2 блюдо	плов с птицей	230	15,5	9,8	41,9	310	сб1994№4 49	46,32
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,2	28,2	114	сб1994 рец№585	8,4
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
				кондитерское изделие без крема	30	2,3	2,9	22,3	125		4,32
			<i>итого</i>		740	22	17,4	114,7	694		70,42
2	4	Итого за день:			1290	41,6	29,3	175,6	1157		133

2	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	19,9	24,7	3,9	316	сб2010 рец №43	32
				бутерброд с сыром	40	6,8	5,5	9,8	117	сб1997 рец№3	25,23
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	сб1994№6 27,628	3,86
			хлеб								
			фрукты								
				кондитерское изделие без крема	60	4,50	5,9	48,6	250		19,49
			итого		500	31,4	36,1	77,3	744		80,58
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,4	4,3	19,9	118	сб1994рец №129	13
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	16,6	10,2	16,2	178	сб1994 рец№460	38
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6,6	5	35,5	219	сб 1994 №273, №469	11,8
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	сб1994№6 27,628	3,86
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржаной	30	2,1	0,5	12,6	63		2,28
				выпечное изделие	50	4,4	3	25,5	160		6,5
			итого		810	32,3	23	124,7	799		75,44
2	5	Итого за день:			1310	63,7	59,1	202	1543		156,02
				Среднее значение за период:	1306,4	50,38	43,4	190,45	1346,5		150