



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
МБОУ «НОВОБОРИСОВСКАЯ СОШ ИМЕНИ СЫРОВОГО А.В.»
ОТ 11 лет и старше**

Школа

МБОУ "Новоборисовская СОШ им Сырового А.В."

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

С.В.Бобырева

Возрастная категория

11 лет и старше

дата

31

8

2023

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	каша рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,83	230,44	681		
				птица запеченая	100	6,13	19,88	5,03	325,6	293		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943		
			хлеб	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР		
			фрукты	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338		
			<i>итого</i>				640	16,417	26,303	82,68	716,847	
1	1	Обед	закуска	овощи натуральные соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70		
			1 блюдо	рассольник Питербургский	250	2,13	5,08	20,2	111,3	197		
			2 блюдо	гуляш	70/75	21,49	13,22	32,45	347,05	591		
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	688		
			напиток	сок	200	1	0	20,2	84,8	389		
			хлеб бел.	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,508	ПР		
			хлеб черн.	ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР		
			<i>итого</i>				740	35,047	26,613	130,43	890,958	
1	1	Итого за день:			1380	51,464	52,916	213,11	1607,81		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,5	94		
				бутерброды с маслом и сыром	40/10/10	5,42	10,47	19,57	197,3	3		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	944		
			хлеб	кондитерское изделие	40	1,9	2,8	21,6	104,8	ПР		
			фрукты	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338		
			<i>итого</i>				640	14,15	15,15	90,91	565,9	
1	2	Обед	закуска	консерва овощная закусочная	60	1,2	5,4	5,1	73,2	50		
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	250	2,5	2,75	13,51	90	170		
			2 блюдо	пюре картофельное	150	3,15	1,2	22,05	112,5	694		

			гарнир	рыба тушеная в томате с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	486	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	81	868	
			хлеб бел.	пшечный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР	
			хлеб черн.	ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
			<i>итого</i>		740	29,587	20,253	100,71	683,807		0
1	2	Итого за день:			1380	43,737	35,403	191,62	1249,71		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога со сгущенным молоком	120/6	23,76	5,67	19,17	226,8	469	
				кондитерское изделие	40	1,9	2,8	21,6	104,8	ПР	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
			хлеб								
			фрукты	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
			<i>итого</i>		390	26,46	9,07	69,47	429,9		0
1	3	Обед	закуска	салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3	1,56	36,6	56	
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	204	
			2 блюдо	плов из птицы	80/150	23,68	28,01	39,53	412,71	646	
			гарнир								
			напиток	сок	200	1	0	20,2	84,8	389	
			хлеб бел.	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР	
			хлеб черн.	ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
			<i>итого</i>		590	32,067	34,543	102,38	757,717		0
1	3	Итого за день:			980	58,527	43,613	171,85	1187,62		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	макаронны отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	688	
				птица, тушеная в соусе	75/75	21,3	21,65	4,67	200	643	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
			хлеб	пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
			фрукты	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
				салат из кукурузы (консерв.)	100	2,88	6,18	8,04	99,3	12	
			<i>итого</i>		640	32,72	36,41	83,59	669,7		0
1	4	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты	60	2,6	5	3,1	69	79	

			<i>итого</i>		600	11,197	8,973	73,19	343,137		0	
2	1	Обед	закуска	салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3	1,56	36,6	56		
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	204		
			2 блюдо	плов из птицы	80/150	23,68	28,01	39,53	412,71	646		
			гарнир									
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	81	868		
			хлеб бел.	пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР		
			хлеб черн.	ржаной	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР		
						<i>итого</i>		590	31,107	34,543	106,94	753,917
2	1	Итого за день:			1190	42,304	43,516	180,13	1097,05		0	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	93		
				кондитерское изделие	40	1,9	2,8	21,6	104,8	ПР		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	944		
			хлеб									
			фрукты	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338		
						<i>итого</i>		640	9,89	9,91	73,85	384,6
2	2	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты	60	2,6	5	3,1	69	79		
			1 блюдо	рассольник Петербургский	250	2,13	5,08	20,2	111,3	197		
			2 блюдо	рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,03	10,21	8,49	195	486		
			гарнир	пюре картофельное	150	3,15	1,2	22,05	112,5	694		
			напиток	сок	200	1	0	20,2	84,8	389		
			хлеб бел.	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,508	ПР		
			хлеб черн.	ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР		
						<i>итого</i>		740	31,577	22,183	100,84	704,708
2	2	Итого за день:			1380	41,467	32,093	174,69	1089,31		0	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	23,76	5,67	19,17	226,8	469		
				кондитерское изделие	40	1,9	2,8	21,6	104,8	ПР		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943		
			хлеб									
			фрукты	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338		

			<i>итого</i>		390	26,46	9,07	69,47	429,9		0
2	3	Обед	закуска	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119	126	
			1 блюдо	суп картофельный с консервами из бобовых	250	5,67	5,46	26,17	167,89	207	
			2 блюдо	птица запеченая	75/75	21,3	21,65	4,67	200	643	
			гарнир	каша рассыпчатая	150	4,4	2,92	23,51	142,47	378	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	81	868	
			хлеб бел.	пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
			хлеб черн.	ржаной	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР	
				<i>итого</i>		780	38,377	37,523	117,61	842,467	
2	3	Итого за день:			1170	64,837	46,593	187,08	1272,37		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	печень тушеная в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197	261	
				макаронные изделия отварные	150	2,1	7,5	28,5	202,5	688	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	944	
			хлеб	пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
			фрукты	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
				<i>итого</i>		640	16,97	24,33	73,39	567,4	
2	4	Обед	закуска	овощи натуральные соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	
			1 блюдо	щи из квашеной капусты с картофелем	250	2	2,5	3,75	47,5	193	
			2 блюдо	тефтели мясные с соусом сметанным	80	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,83	230,44	681	
			напиток	сок	200	1	0	20,2	84,8	389	
			хлеб бел.	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,508	ПР	
			хлеб черн.	ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
				<i>итого</i>		820	23,367	16,763	96,81	633,408	
2	4	Итого за день:			1460	40,337	41,093	170,2	1200,81		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	100	10,39	13,11	1,94	167,58	438	
				овощи натуральные соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	
			гор.напиток	чай с сахаром	200					943	

			хлеб	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР	
			фрукты	фрукты свежие							
			<i>итого</i>		400	13,077	13,443	17,34	243,287		0
2	5	Обед	закуска	винегрет овощной	100	1,24	10,14	7,47	130	100	
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87	
			2 блюдо	котлета	80	8,97	7,21	8,21	135,21	608	
			гарнир	каша рассыпчатая ячневая	150	3,19	2,84	20,55	124,68	378	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	81	868	
			хлеб бел.	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР	
			хлеб черн.	ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
			<i>итого</i>		860	26,707	29,293	102,12	775,247		0
2	5	Итого за день:			1260	39,784	42,736	119,46	1018,53		0
		Среднее значение за период:			1306	48,3168	44,0952	176,76	1227,68		#ДЕЛ/0!