

Школа МБОУ "Шалапская ООШ" Утвердил: должность директор школы  
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Шабунина Л.В.  
 Возрастная категория 11-16 лет дата 9 1 2024-2025



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	2024-2025			
											день	месяц	год	
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	№2	15			
			1 блюдо	Рассольник петербургский с перловой крупой	250	2,1	5,11	16,59	120,75	№30	13,83			
			2 блюдо	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№17	40,6			
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	№22	11,05			
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№23	4,95			
			хлеб	Хлеб 2 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38			
			<i>итого</i>				900	26,63	29,85	87,34	719,3			89,81
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5	№29	14			
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	160/80	27,53	7,47	21,95	265	№44	60			
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	№27	15,01			
			хлеб	Хлеб 1 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38			
			фрукт	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25	№32	30			
			<i>итого</i>				925	36,96	17,54	191,47	601,25			123,39
1	4	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	31	13,45			
			2 блюдо	Плов из пшеницы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	№18	59,61			
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№24	3			
			напиток	йогурт	100	1,81	2,9	12	81	№28	12			
			хлеб	Хлеб 2 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38			
			<i>итого</i>				800	33,24	29,74	79,75	690,3			92,44
		закуска	консерва овощная закусочная (зеленый горошек)	100	3,1	0,2	6,5	40	№11	10				
		1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5		20				
		2 блюдо	Окорочок жаренный с соусом	100	20,34	18,49	43,12	387	№20	45				
		гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	№8	7,71				
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№23	4,95				
хлеб	Хлеб 1 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38						
<i>итого</i>				900	39,13	30,91	120,78	879,6			82,04			
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1,43	6,09	8,36	93,9	№4	0			
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	27	13,89			
			2 блюдо	Голубцы ленивые	100	5,98	4,61	5,56	130,48	№19	49,6			
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	№22	11,05			
			напиток	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,2	№25	7,23			
			хлеб	Хлеб 2 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38			
<i>итого</i>				860	18,32	20,64	83,73	631,63			86,15			
2	1	Обед	закуска	консерва овощная закусочная (икра кабачковая)	100	2	9	8,5	122	№11	10			
			1 блюдо	Рассольник петербургский с перловой крупой	250	2,1	5,11	16,59	120,75	30	13,83			
			2 блюдо	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171	37	30			
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	№22	11,05			
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№24	3			
			хлеб	Хлеб 1 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38			
<i>итого</i>				860	21,35	31,04	78,71	650,05			72,26			
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	№6	5			
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	28	13,59			
			2 блюдо	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№17	33,7			
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	№8	7,71			
			напиток	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,2	№25	7,23			
			хлеб	Хлеб 1 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38			
<i>итого</i>				860	33,35	27,25	97,31	762,56			71,61			
2	3	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	31	13,45			
			2 блюдо	Гуляш	100/75	23,8	19,52	5,74	203	№21	58			
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	№11	12,8			
			напиток	Сок фруктовый абрикосовый	200	1	-	25,4	105,6	№29	20			
			хлеб	Хлеб 1 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38			
			<i>итого</i>				875	40,59	32,59	88,06	725,91			108,63
2	4	Обед	1 блюдо	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5	29	14			
			2 блюдо	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	№22	25,16			
			гарнир	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,8	5,76	50,04	271,4	№10	6,11			
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№23	4,95			
			хлеб	Хлеб 1 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38			
			<i>итого</i>				895	28,78	21,58	209,19	688,4			54,6
2	5	Обед	1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	27	13,89			
			2 блюдо	Окорочок жаренный с соусом	100	20,34	18,49	43,12	387	№20	45			
			гарнир	Горох отварной	200	3,2	5,2	22,88	151,36	№13	6,09			
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	№26	4,95			
			хлеб	Хлеб 2 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38			
			фрукт	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6	№31	20			
<i>итого</i>				985	30,53	27,43	106,09	778,41			94,31			

