

Школа МБОУ Биликтуйская ООШ

Утвердил: должность Директор школы

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Чубарина Т.Г.

Возрастная категория

11-18 лет (ОВЗ,инвалиды)

дата

1 9 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								
				Йогурт фруктовый	200	2,9	2,5	11	57	698	41
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	300	2,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	2,28	0,24	14,76	136	108	4,34
			фрукты	Бутерброд с сыром	40	6,7	9,5	9,9	153	90	19,64
				<i>итого</i>		510	11,98	12,24	50,66	406	
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	140	1,25	5,48	8,7	90,13	77	
			1 блюдо	Котлета куринная	100	17,8	17,5	14,3	286	381	37
			2 блюдо								
			гарнир	Макароны отварные с сыром	200	15,78	16,83	104,27	336,51	309	25,6
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399	22,6
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		640	35,83	40,01	147,47	804,64	
1	1	Итого за день:			1150	47,81	52,25	198,13	1210,64		152,2
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с геркулесом	250	7,2	9,4	29	228	266	25,6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	300	2,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	2,28	0,2	14,76	136	108	4,34
			фрукты								
				Бутерброд повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	95	35,04
				<i>итого</i>		580	11,28	13,9	91,36	600	
1	2	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	140	1,77	0,12	3,28	22	131	8,96
			1 блюдо	Биточки мясные	100	14,71	5,91	5,44	125,05	305	38,2
			2 блюдо								
			гарнир	Каша перловая со сливочным маслом	250	4,18	7,72	36,9	219,87	84	18,9
			напиток	Снежок	200	5,8	5	8	106	386	21,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,2	14,76	136	108	2,17
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,28	0,2	14,76	136	108	2,17
				<i>итого</i>		770	256,74	19,15	83,14	744,92	
1	2	Итого за день:			1350	268,02	33,05	174,5	1344,92		159
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сырники со сметаной	115	17,08	11,94	20,82	265,49	6004	40
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	300	2,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	2,28	0,2	14,76	136	108	4,34
			фрукты								
				Сыр нарезной	125	2,3	3	0	36,4	7	20,64
				<i>итого</i>		510	21,76	15,14	50,58	497,89	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Пельмени отварные со сливочным маслом	250	8,15	10,4	127,3	218,67	7002	74,5
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	300	2,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,2	14,76	136	108	2,17
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,2	14,76	136	108	2,17
				Компот консервированный	190	0,3	0,1	14,7	75	28	11,5
				<i>итого</i>		710	13,11	10,9	1332,2	625,67	
1	3	Итого за день:			1220	34,87	26,04	1382,8	1123,56		159,36
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронами	250	6,97	7,65	24,66	195,1	53	24,6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	300	2,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	0,28	0,2	14,76	136	108	4,34
			фрукты								
				Бутерброд с сыром с маслом	50	6,7	9,5	9,9	153	91	35,86
				<i>итого</i>		570	14,05	17,35	64,32	544,1	
1	4	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	100	2,95	0,2	5,47	36,67	381	7,3
			1 блюдо	Котлета куринная	100	17,8	17,5	14,3	286	381	37
			2 блюдо								
			гарнир	Каша гречневая	220	5,82	3,62	30	108,6	219	21,6
			напиток	Биойогурт	200	5,6	5,4	20,4	162,4	698	21,8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
				<i>итого</i>		690	32,73	27,12	99,69	865,67	
1	4	Итого за день:			1260	46,78	44,47	164,01	1409,77		159,04
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	200	5,46	4,17	24,48	157,73	334	28,5

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	300	2,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	0,28	0,2	14,76	136	108	4,34
			фрукты								
				Бутерброд с сыром	40	1,6	16,7	10	197	3	31,96
			<i>итого</i>		510	7,44	21,07	64,24	550,73		67
1	5	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1,6	16,8	10	190	77	12,86
			1 блюдо	Котлета мясная	100	14,71	5,91	5,44	125,05	305	38
			2 блюдо								
			гарнир	Гороховое пюре	220	11,16	10,08	40,14	300,6	330	25,9
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	13,4	60	283	10,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
			<i>итого</i>		690	28,63	33,19	98,5	947,65		92
1	5	<b>Итого за день:</b>			1200	36,07	54,26	162,74	1498,38		159
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая на молоке	220	6,28	3,2	37	279,4	114	25,4
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144	2591	12,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	0,28	0,2	14,76	136	108	4,34
			фрукты								
				Бутеоброд с сыром	60	6,7	9,5	9,9	153	8	24,76
			<i>итого</i>		550	16,86	16,2	86,66	712,4		67
2	1	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	100	6,2	35,4	48,2	125	131	19,56
			1 блюдо	Котлета куринная	100	17,8	17,5	14,3	286	305	37
			2 блюдо								
			гарнир	Каша гречневая	250	6,3	0,75	32,3	161	219	21,6
			напиток	Кисель	200	1,4	0	29	122	503	9,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
			<i>итого</i>		720	32,26	54,05	153,32	966		92
2	1	<b>Итого за день:</b>			1270	49,12	70,25	239,98	1678,4		159
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
				Творожная масса	200	2,8	7,4	26,6	192	379	41
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,6	0	13,4	60	300	2,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	0,28	0,2	14,76	136	108	
			фрукты								
				Бутерброд с сыром	40	6,7	9,5	9,9	153	379	23,8
			<i>итого</i>		510	10,38	17,1	64,66	541		67
2	2	Обед	закуска	Фасоль консервированная	100	0,8	0,1	79,8	326	131	
			1 блюдо	Котлета рыбная	120	17,8	17,5	14,3	286	305	39
			2 блюдо								
			гарнир	Рис припущенный	250	3,9	6,7	36	220	225	24,6
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	399	22,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
			<i>итого</i>		740	24,06	24,9	159,82	1196		90,24
2	2	<b>Итого за день:</b>			1250	34,44	42	224,48	1737		157,24
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша дружба	200	5,26	11,7	25,06	226,2	260	25,3
			гор.напиток	Какао	200	3,2	2,7	15,9	79	501	12,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	0,28	0,2	14,76	136	108	4,34
			фрукты								
				Бутерброд с маслом	80	7,4	13,5	50,3	350,5	3	24,86
			<i>итого</i>		550	16,14	28,1	106,02	791,7		67
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Вареники с мясом капустой	250	8,15	10,4	12,73	218,67	1014	64,3
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,6	0	13,4	60	300	2,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17
				Компот консервированный	90	1	0,2	0,2	92	28	23,51
			<i>итого</i>		610	10,31	11	55,85	642,67		94,17
2	3	<b>Итого за день:</b>			1160	26,45	39,1	161,87	1434,37		161,17
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная на молоке	250	9,7	14,8	44,5	349	250	25,3
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,6	0	13,4	60	300	2,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	0,28	0,2	14,76	136	108	4,34
			фрукты								
				Бутерброд с сыром	40	6,7	9,5	9,9	153	8	35,34
			<i>итого</i>		560	17,28	24,5	82,56	698		67

2	4	Обед	закуска	Горошек консервированный	80	6,2	35,4	48,2	125	283	5,6		
			1 блюдо	Голубцы ленивые	100	1	0,2	0,2	92	305	39		
			2 блюдо										
			гарнир	Макароны отварные с маслом	250	0,88	4,07	0,8	538,84	225	25,6		
			напиток	Биойогурт	200	1	0,2	0,2	92	283	21,8		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17		
					<i>итого</i>		700	9,64	40,27	78,92	1119,84		96,34
2	4	<b>Итого за день:</b>		1260	26,92	64,77	161,48	1817,84		163,34			
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая	220	6,4	11,4	35,8	271	255	24,6		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,6	0	13,4	60	300	2,02		
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	0,28	0,2	14,76	136	108	4,34		
			фрукты										
				Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	3	36,04		
		<i>итого</i>		530	8,88	28,3	73,96	664		67			
2	5	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	100	0,8	0,1	0,2	92	131			
			1 блюдо	Бифштекс	100	17,8	17,5	14,3	286	305	51		
			2 блюдо										
			гарнир	Рис припущенный	220	1,3	4,9	5	69	309	24,6		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	698	10,9		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	0,28	0,2	14,76	136	108	2,17		
					<i>итого</i>		690	20,96	22,9	76,02	829		90,84
2	5	<b>Итого за день:</b>		1220	29,84	51,2	149,98	1493		157,84			
		<b>Среднее значение за период:</b>		1234	60,032	47,739	302	1474,79		158,719			