

Школа

МОБУ "Труженинская СШ"

Утвердил: _____

Должность _____

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Обед

Дата

Ф.И.О. Бушева А.Б.

09

МОБУ

2025

Директор школы _____

2025

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	240	6,72	3,23	29,47	174,15	102	14,00
		Обед		КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	1,58	3,84	8,89	76,56	271	36,00
		Обед		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,57	41,76	243,53	209	7,00
		Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,05	1,25	6,97		8,50
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0,00	14,52	58,05	349	15,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,50
1	1	Итого за день:			790	17,89	13,04	112,85	640,84		83,0
1	2	Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	2,46	4,28	15,33	110,01	105	20,00
		Обед	2-е блюдо	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	145	13,49	10,43	7,02	176,23	236	30,50
		Обед		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,25	25,59	174,32	335	15,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0	0,00	0,00	0,00	394	15,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,50
1	2	Итого за день:			815	22,39	21,31	64,9	542,14		83,0
1	3	Обед		БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	255	2,26	3,33	13,41	93,67	82	20,00
		Обед		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	110	2,7	6,04	16,29	130,62	TK № 32	24,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,07	5,59	27,46	184,16	181	13,0
		Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,05	1,25	6,97		8,50
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,45	0,14	25,68	107,72	402	15,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,50
1	3	Итого за день:			835	14,53	15,5	101,05	604,72		83,0
1	4	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6,92	3,60	18,29	133,82	106	20,00
		Обед		КУРА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	13,24	17,26	0,00	208,03	312	25,00
		Обед		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,26	4,61	44,83	237,84	323	15,00
		Обед	Холодное блюдо	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,42	10,08	8,32	129,62	50	5,50
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,45	92,54	375	15,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,50
1	4	Итого за день:			870	28,72	35,96	110,85	883,43		83,0
1	5	Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	205	1,59	2,82	7,33	61,87	88	20,00
		Обед		ГУЛЯШ	100	0	0,00	0,00	0,00	259	29,00
		Обед		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,57	41,76	243,53	209	7,00
		Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05		9,50
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0	0,00	0,00	0,00	399	15,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,50
1	5	Итого за день:			775	11,33	8,84	67,96	399,03		83,0

2	1	Обед	1-е блюдо	РАССОЛЫШНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	255	2,01	3,02	13,14	88,50		74	22,00
		Обед		КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	12,46	12,88	18,09	240,35		346	43,50
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,32	76,29		394	15,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58			2,50
2	1	Итого за день:			695	17,28	16,41	66,51	486,72			83,0
2	2	Обед		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	200	2,19	4,64	14,08	107,29			20,00
		Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	19,28	27,97	40,52	491,52		266	36,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,29	0,12	21,49	90,21		375	15,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58			2,50
2	2	Итого за день:			690	24,96	33,18	94,96	782,65			83,0
2	3	Обед		СУП УРАЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9,99	6,79	16,91	169,14		87	22,00
		Обед		КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	200	4,31	13,49	30,19	260,30		145	35,00
		Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,05	1,25	6,97			8,50
		Обед		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	22,45	93,22	ТК №15		15,00
2	3	Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58			2,50
2	3	Итого за день:			740	17,8	20,78	87,76	614,21			83,0
2	4	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	2,41	2,85	18,28	109,04		104	20,00
		Обед		КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	40	7,91	9,37	2,50	125,88		319	29,00
		Обед		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,36	4,63	34,23	200,21		209	7,00
		Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05			9,50
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,16	0,12	18,52	76,29		394	15,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58			2,50
2	4	Итого за день:			760	19,04	17,42	92,4	605,05			83,0
2	5	Обед		ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	285	1,73	3,26	4,89	57,94		91	20,00
		Обед		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,96	15,03	29,69	318,11		291	40,00
		Обед	Холодное блюдо	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,42	10,08	8,32	129,62		50	5,50
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	14,52	58,05		349	15,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58			2,50
2	5	Итого за день:			825	21,76	28,72	74,38	645,3			83,0
		Среднее значение за период:			780	19,57	21,12	87,36	620,11			83,0

Школа МОБУ "Труженинская СШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возраст

Утвердил: _____

Должность: _____

Ф.И.О. Бучневой Е.В.

Дата: 09 01 2025

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,63	8,45	29,13	216,19	189	28,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	382	18,00
		Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	0	0,00	0,00	0,00	9	18,00
1	1	Итого за день:	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		19,00
1	2	Завтрак		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	560	9,78	12,54	63,25	410,01		83,0
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	140	13,45	9,26	26,98	245,48	223	50,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	430	1,00
1	2	Завтрак		ГРУША	30	2,25	0,87	15,42	78,60		3,00
1	2	Итого за день:			100	0,4	0,30	10,30	47,00		29,00
1	3	Завтрак		КАША ПШЕННАЯ	470	16,1	10,43	52,7	371,08		83,0
		Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	200	7,56	9,44	32,00	244,33	180,1	28,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	60	0	0,00	0,00	0,00	9	18,00
		Завтрак	Фрукты	БАНАН	200	2,21	1,55	20,97	107,02	432	15,00
1	3	Итого за день:			100	1,5	0,50	21,00	96,00		22,00
1	4	Завтрак		КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	560	11,27	11,49	73,97	447,35		83,0
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,8	7,39	29,78	208,61	189	24,00
		Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	382	18,00
		Завтрак	Фрукты	МАНДАРИН	60	0	0,00	0,00	0,00	9	18,00
1	4	Итого за день:			100	0,8	0,20	7,49	37,96		23,00
1	5	Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	560	10,35	11,28	61,59	393,39		83,0
		Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	200	7,87	9,61	28,17	231,66	184	21,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	60	0	0,00	0,00	0,00	9	18,00
		Завтрак		ГРУША	200	2,21	1,55	20,97	107,02	432	15,00
1	5	Итого за день:			100	0,4	0,30	10,30	47,00		29,00
2	1	Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	560	10,48	11,46	59,44	385,68		83,0
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	205	5,28	8,37	21,51	183,22	189	25,00
		Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	382	18,00
		Завтрак	Фрукты	ГРУША	60	0	0,00	0,00	0,00	9	18,00
2	1	Итого за день:			100	1,5	0,50	21,00	96,00		22,00
2	2	Завтрак		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	565	10,53	12,56	66,83	426,04		83,0
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	140	23,1	16,86	38,69	401,35	219	50,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0	0,00	0,00	0,00	430	1,00
		Завтрак	Фрукты	ГРУША	30	2,25	0,87	15,42	78,60		3,00
2	2	Итого за день:			100	0,4	0,30	10,30	47,00		29,00
2	3	Завтрак		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	470	25,75	18,03	64,41	526,95		83,0
		Завтрак			200	6,18	7,48	29,20	209,57	189	25,00