

Школа	МОУ Новосельская СОШ	Поставлено: должность	ответственный за питание						
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд		фамилия	Селиванова А. А.						
Возрастная категория	12-18 лет	дата	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>9</td> <td>2025</td> </tr> <tr> <td>день</td> <td>месяц</td> <td>год</td> </tr> </table>	1	9	2025	день	месяц	год
1	9	2025							
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	Макаронные изд. отварные	200	7,16	5,68	51,2	272	149-2006г	
			2 блюдо	Тефтеля с рисом №2	100	22	28,68	54,98	552,29	423-2006г	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,05	15,04	57,19	627-2006г	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	ГОСТ2077-84	
			итого		330	30,77	34,62	136,16	945,68		0
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с Макаронными изделиями с мясом	250	8,96	7,78	24	195,94	139-2006г	
			2 блюдо	Запеканка со сгущенкой	150\20г	26,73	20,1	39,56	443,04	297-2006г	
			напиток	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,05	15,04	57,19	627-2006г	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	Гост2077-84	
			итого		310	38,71	28,35	108,48	824,57		0
1	1	Итого за день:				640	69,48	62,97	244,64	1770,25	0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	13	13,32	28,17	272,02	394-2006г	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	33,54	128,9	558-2006г	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост2077-84	
				Овощи по сезону	50	0,2	0,05	0,65	12	515/576-2004	
			итого		480	15,09	13,58	77,3	477,12		0
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	8,06	7,64	10,9	142,3	120-2006г	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	14,84	17,08	17,72	279,54	324-2006г	
			гарнир	Рис отварной	200	5,2	7	55,74	292	465-2006г	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	33,54	128,9	558-2006г	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост2077-84	
				Соус красный основной	50	0,04	0,18	0,33	3,12	528-2006г	
			итого		830	30,03	32,11	133,17	910,06		0
1	2	Итого за день:				1310	45,12	45,89	210,47	1387,18	0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	200	5,2	7	55,74	292	465-2006г	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,05	15,04	57,19	627-2006г	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост2077-84	
			2 блюдо	Курица в соусе томатном	115г	25,25	32,39	7,34	420,58	445-2006г	
			итого		230	32,06	39,65	93,06	833,97		0
1	3	Обед	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курой	250	12,13	13,57	17,22	235,36	148-2006г	
			2 блюдо	Оладьи со сгущенкой	150\20	12,09	18,2	70,39	475,91	682-2006г	
			напиток	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,05	33,54	128,9	627-2006г	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост2077-84	
			итого		280	25,83	32,03	136,09	904,37		0
1	3	Итого за день:				510	57,89	71,68	229,15	1736,34	0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка со сгущенкой	150\20	26,73	20,1	39,56	443,04	297-2006г	
			гор.напиток	Напиток Виташка	200	0	0	19	80		
			хлеб	Бутерброд с сыром	35	5,16	8,67	7,76	129,05	3-2006г	
			фрукты								
			итого		235	31,89	28,77	66,32	652,09		0
1	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	12,02	7,9	22,21	202,59	138-2006г	
			2 блюдо	Винегрет	200	3,1	20,04	15,16	332,56	60-2006г	
			напиток	Напиток Виташка	200	0	0	19	80		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	гост2077-84	
			итого								

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	Гост2077-84	
			итого		700	18,7	28,32	81,96	731,05		0
1	4		Итого за день:		935	50,59	57,09	148,28	1383,14		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы Ленивые(Любительские)	200	20	32,8	19	474	494-1997г	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200\15\7	0,26	0	15,29	59,36	628-2006г	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост2077-84	
			итого		230	21,67	33,01	49,23	597,56		0
1	5	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	8,61	7,72	20,08	179,59	129-2006г	
			2 блюдо	Манник со сгущенкой	150\20	6,15	8,4	41,4	339,6	265-2011	
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200\15\7	0,26	0	15,29	59,36	628-2006г	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост2077-84	
			итого		280	16,43	16,33	91,71	642,75		0
1	5	Итого за день:			510	38,1	49,34	140,94	1240,31		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная вязкая	200\5	26,73	20,1	39,56	443,04	ст149-2006г	
			гор.напиток	Какао с молоком витаминизированный	200	3,9	3,1	25,16	145	694-2004г	
			хлеб	Бутерброды с маслом	50	1,17	8,69	7,8	112,3	3-2006г	
			итого		250	31,8	31,89	72,52	700,34		0
2	6	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с мясом с макаронными изделиями	250	8,96	7,7	24	195,94	139-2006г	
				Сыр порционный	30	7,02	17,42		111,3	3-2006г	
			гарнир	Макаронны отварные	200	7,1	6,4	51,12	197,9	469-2006г	
			напиток	Какао с молоком витаминизированный	200	3,9	3,1	25,16	145	694-2004г	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	Гост2077-84	
			итого		700	28,28	34,82	110,18	696,14		0
2	6	Итого за день:			950	60,08	66,71	182,7	1396,48		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из мяса	125	15,24	14,84	5,35	217,01	401-2006г	
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,29	7,17	55,13	312,76	463-2006г	
				Напиток с витаминами «Витощка»	200	0	0	19	80	РЦ10.86.1 0.590-003-17840891-2016г	
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост 2077-84	
			фрукты								
			итого		555	26,94	22,22	94,42	673,97		0
2	7	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты	250	8,04	7,36	14,81	156,98	110-2006г	
			2 блюдо	Котлета куриная	100	16,5	13,3	14,5	258		
			гарнир	Макаронны отварные	200	7,1	6,4	51,12	197,9	469-2006г	
				Напиток ко витаминами «Витощка»	200	0	0	19	80	РЦ10.86.1 0.590-003-17840891-2016г	
			напиток								
				Соус красный основной	50	0,04	0,18	0,33	64,2	528-2006г	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	31	2	0,4	10,4	53,9	Гост2077-84	
			итого		831	33,68	27,64	110,16	810,98		0
2	7	Итого за день:			1386	60,62	49,86	204,58	1484,95		0
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	200	2,73	3,52	19,73	141,5	472-2006г	
				Филе рыбы жареное	100	21,76	14,04	26,3	229,66	310-2006г	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	57,19	627-2006г	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост 2077-	
			итого		530	26,1	17,82	76,01	492,55		0
2	8	Обед	1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками	250\25	8,19	7,3	21,84	183,06	114,135-2006г	
			2 блюдо	Омлет картофельный	110	11,14	17,42	2,07	209,1	284-2006г	

			напиток	чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,04	57,19	627-2006г	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	Гост2077-84	
			итого		170	22,35	25,19	68,83	577,75		0
2	8		Итого за день:		700	48,45	43,01	144,84	1070,3		0
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Плов	200	16,38	13,98	44,62	358,78	403-2006г	
			закуска	Овощи по сезону	50	0,2	0,1	0,6	3,6	515/576-2004	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	33,54	128,9	588-2006г	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост2077-84	
			итого		480	18,47	14,29	93,7	555,48		0
2		Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изд с мясом	250	8,96	7,78	24	195,94	139-2006г	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	13	13,32	28,17	278,02	394-2006г	
			гарнир	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	33,54	128,9	588-2006г	
			напиток	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	Гост2077-84	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		710	25,26	21,52	115,59	731,26		0
2	9		Итого за день:		1190	43,73	35,81	209,29	1286,74		0
2	10	Завтрак	гарнир	макаронные изд отварные	200	7,1	6,4	51,12	197,9	469-2006г	
			гор.блюдо	Котлета мясная	100	17,26	23,86	17,72	350,44	416-2006г	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0	15,29	59,36	628-2006г	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Гост2077-84	
				Соус красный основной	50	0,04	0,18	0,33	3,12	528-2006г	
			итого		380	26,07	30,65	99,4	675,02		0
2	10	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с яйцом	250	8,81	7,72	20,08	179,59	14-2017г	
			2 блюдо	Макароны запеченные с сыром	200	6,8	8,2	40,2	252	60-2017г	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,26	0	15,29	59,36	628-2006г	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	Гост2077-84	
			итого		710	18,49	16,34	105,45	619,35		0
2	10		Итого за день:		1090	44,56	46,99	204,85	1294,37		0
			Среднее значение за период:		922,1	51,862	52,915	191,97	1405,21		#ДЕЛО!

Утверждено: *Семиванова А.А.*

Сотласовано *Семиванова А.А.*

