

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ «Крутоярская СОШ»  
 Ишкатулова А.А.  
 «02» сентября 2024 года



### Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша манная	160	5	9	27	206	28/39	17,05
			гор.напиток	чай с сахаром	200	57	0	0	57	2	1,33
			хлеб	батон с маслом	51	152	5	7	152	29	12,73
			фрукты	яблоки, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	70	0	0	70	ГП	15,88
			<i>итого</i>		561	284	14	34	485		46,99
1	1	Обед	закуска	зеленый горошек	60	2	0	0	24	4	11,92
			1 блюдо	рассольник	250	4	6	16	127	5	18,93
			2 блюдо	рыба тушеная с овощами	100	19	12	88	211	6	3,85
			гарнир	пюре картофельное	150	3	6	15	137	7	24,78
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	25	106	18	4,26
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2	0	12	62	ГП	2,20
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1	0	13	60	ГП	1,58
			<i>итого</i>		820	32,38	24,45	169	727		67,52
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1381</b>	<b>316,38</b>	<b>38,45</b>	<b>203</b>	<b>1212</b>		<b>114,51</b>
1	2	Завтрак	гор.блюдо	вареники с картошкой	155	7	7	39	257	35	22,22
			гор.напиток	какао	200	6	6	23	164	40	15,51
			хлеб								
			фрукты	яблоки, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	1	1	15	70	ГП	15,88
			<i>итого</i>		505	13,6	14	77	491		53,61
1	2	Обед	закуска	икра кабачковая	60	1	3	5	47	22	9,60
			1 блюдо	борщ	250	3	5	9	94	14	14,48

			2 блюдо	катлета куриная	100	11	15	15	242	15	41,10
			гарнир	макароны с овощами	150	5	6	28	178	17	9,26
			напиток	сок	200	1	0	20	75	8	24,00
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	8	42	ГП	1,47
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	9	40	ГП	1,38
				соус красный	30	0	1	2	20	16	1,23
			<i>итого</i>		830	24	30	96	738		102,52
1	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1335</b>	<b>37,6</b>	<b>44</b>	<b>173</b>	<b>1229</b>		<b>156,13</b>
1	3	Завтрак	гор.блюдо	рыба тушеная с овощами	100	20	10	88	211	6	18,01
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	59	21	2,40
			хлеб	хлеб 1 сорт	30	2	0	12	62	ГП	2,20
			гарнир	картофель отварной	180	4	6	27	182	10	12,86
			<i>итого</i>		510	26	16	142	514		35,47
1	3	Обед	закуска	овощи натуральные	80	1	0	1	10	13	20,73
			1 блюдо	суп уха	250	8	4	36	135	23	32,87
			2 блюдо	катлета мясная	100	9	13	16	214	24	38,70
			гарнир	каша гречневая	150	7	6	37	233	25	11,26
			напиток	сок	200	1	0	20	75	8	24,00
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	8	42	ГП	1,47
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	9	40	ГП	1,38
			<i>итого</i>		820	29	23	127	749		130,41
1	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1330</b>	<b>55</b>	<b>39</b>	<b>269</b>	<b>1263</b>		<b>165,88</b>
1	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	18	19	5	206	20	17,05
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	57	29	1,33
			хлеб	батон с маслом	51	5	7	17	152	2	12,73
			фрукты	яблоки, или апельсин, или банан, или груша, или др.	120	0	0	12	71	ГП	15,88
			<i>итого</i>		571	23,48	26	49	485,5		46,99
1	4	Обед	закуска	кукуруза консервированная	60	1	0	7	24	32	11,92
			1 блюдо	суп картофельный с фрикадельками	250	6	6	14	153	33/34	18,93
			2 блюдо	рыба тушенная в сметаном соусе	100	11	11	3	211	44	3,85
			гарнир	рис отварной	150	4	5	30	209	26	24,78

			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	25	106	18	4,26
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	8	42	ГП	2,20
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	9	40	ГП	1,58
			<i>итого</i>		800	26	22	96	785		67,52
1	4	<b>Итого за день:</b>			<b>1371</b>	<b>49,48</b>	<b>48</b>	<b>145</b>	<b>1271</b>		<b>114,51</b>
1	5	Завтрак	гор.блюдо	котлета куриная	100	11	15	15	242	17	41,10
			гарнир	макароны с овощами	150	5	6	28	178	15	10,87
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	57	29	1,33
			хлеб	хлеб 1 сорт	20	2	0	8	42	ГП	1,47
				красный соус	30	0	1	2	20	16	1,23
			<i>итого</i>		500	18	22	68	539		56
1	5	Обед	закуска	сельдь лук зеленый горошек	60	5	10	2	120	41	19,36
			1 блюдо	щи	250	4	5	9	94	42	23,81
			2 блюдо	тефтели	100	9	13	11	202	11	30,38
			гарнир	пюре картофельное	150	3	5	15	138	7	24,78
			напиток	сок	200	1	0	20	75	8	14,00
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	8	42	ГП	1,47
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	9	40	ГП	1,38
			<i>итого</i>		800	25	33	74	711		115,18
1	5	<b>Итого за день:</b>			<b>1300</b>	<b>43</b>	<b>55</b>	<b>142</b>	<b>1250</b>		<b>171,18</b>
2	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	200	10	10	27	231	37	18,50
			гор.напиток	кофейный напиток	200	4	3	28	152	30	11,21
			хлеб	батон с маслом	39	3	3	17	108	12	5,36
			фрукты	яблоки, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0	0	15	71	ГП	15,87
			<i>итого</i>		589	17	16	87	562		50,94
2	1	Обед	закуска	зеленый горошек	60	2	0	0	24	4	11,93
			1 блюдо	рассольник	250	4	5	16	127	5	18,93
			2 блюдо	катлета мясная	100	9	13	16	214	24	38,70
			гарнир	тушеная капуста	150	8	10	13	185	43	7,17
			напиток	компот с/ф	200	1	0	25	106	18	4,26
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	8	42	ГП	1,47

			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	9	40	ГП	1,38
			<i>итого</i>		800	27	28	87	738		83,84
2	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1389</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>174</b>	<b>1300</b>		<b>134,78</b>
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная	170	7	9	32	241	1	8,90
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	57	29	1,33
			хлеб	батон с маслом сыром	51	5	7	17	152	2	12,73
			фрукты	яблоки, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0	0	15	71	ГП	15,88
			<i>итого</i>		571	12	16	79	521		38,84
2	2	Обед	закуска	фасоль консервированная	60	2	0	5	35	45	13,67
			1 блюдо	борщ	250	3	5	9	94	14	14,48
			2 блюдо	рыба с овощами	100	19	10	88	211	6	18,01
			гарнир	рис отварной	150	4	5	30	209	26	11,16
			напиток	сок	200	1	0	20	75	8	24,00
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	8	42	ГП	1,47
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	9	40	ГП	1,38
			<i>итого</i>		800	31,6	20	169	706		84,17
2	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1371</b>	<b>43,6</b>	<b>36</b>	<b>248</b>	<b>1227</b>		<b>123,01</b>
2	3	Завтрак	гор.блюдо	блинчики с повидлом	165	12	10	61	379	36	25,12
			гор.напиток	чай с молоком	200	2	3	17	100	3	7,95
			фрукты	яблоки, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0	0	15	71	ГП	15,88
			<i>итого</i>		515	14	13	93	550		48,95
2	3	Обед	закуска	икра кабачковая	60	1	3	5	47	22	9,60
			1 блюдо	суп картофельный с фрикадельками	250	6	6	14	153	33/34	19,77
			2 блюдо	капуста с куриным фаршем	320	19	17	19	326	47	58,32
			напиток	компот из с/ф	200	1	0	25	106	18	4,26
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	8	42	ГП	1,47
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	9	40	ГП	1,38
			<i>итого</i>		870	30	26	80	714		94,8
2	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1385</b>	<b>44</b>	<b>39</b>	<b>173</b>	<b>1264</b>		<b>143,75</b>
2	4	Завтрак	гор.блюдо	тефтели с рисом из говядины	100	9	13	11	202	11	30,38

			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	37	233	25	11,26
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57	29	1,33
			хлеб	хлеб 1 сорт	20	2	0	8	42	ГП	1,47
				соус красный	30	0	1	2	20	16	1,23
				<i>итого</i>	500	18	20	72,97	554		45,67
2	4	Обед	закуска	таманы в собственном соку	60	0	0	2	10	46	9,80
			1 блюдо	щи	250	4	5	9	94	42	23,81
			2 блюдо	рыба тушонная в сметаном соусе	100	11	11	3	160	44	19,23
			гарнир	картофель отварной	180	4	6	27	182	10	12,86
			напиток	сок	200	1	0	20	75	8	24,00
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	8	42	ГП	1,47
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	9	40	ГП	1,38
			булочное	кондитерские изделия	20	1	6	13	108	ГП	2,68
				<i>итого</i>	850	24	28	91	711		95,23
2	4	Итого за день:			1350	42	48	163,97	1265		140,9
2	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет	200	17	19	5	259	20	39,33
			гор.напиток	чай с лимоном	200	1	0	15	59	21	2,40
			хлеб	батон с маслом сыром	51	5	7	17	152	2	12,73
			фрукты	яблоки, или апельсин, или банан, или груша, или др.	120	0	0	12	56	ГП	15,88
				<i>итого</i>	571	23	26	49	526		70,34
2	5	Обед	закуска	кукуруза	60	1	0	7	35	32	18,05
			1 блюдо	суп уха	250	8	4	36	135	23	32,87
			2 блюдо	катлета куриная	100	11	15	15	242	15	41,10
			гарнир	макароны	150	5	6	28	178	17	10,87
			напиток	сок	200	1	0	20	75	8	14,00
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	8	42	ГП	1,47
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	9	40	ГП	1,38
				<i>итого</i>	800	29	25	123	747		119,74
2	5	Итого за день:			1371	52	51	172	1273		190,08
3	1	Завтрак	гор.блюдо	капуста тушоная с фаршем куриным	200	12	2	11	204	38	58,32
			гор.напиток	коф напиток	200	4	3	29	152	12	12,28

			хлеб	хлеб 1 сорт	30	3	1	12	63	ГП	2,20
			фрукты	яблоки, или апельсин, или банан, или груша, или др.	100	2	1	21	96	ГП	10,58
			<i>итого</i>		530	20,5	6,5	73	515		83,38
3	1	Обед	закуска	зеленый горошек	60	2	0	0	24	4	11,92
			1 блюдо	борщ	250	4	5	9	94	14	14,48
			2 блюдо	катлета мясная	100	9	13	16	214	24	38,70
			гарнир	пюре картофельное	150	3	5	15	137	7	24,78
			напиток	сок	200	1	0	20	75	8	24,00
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	8	42	ГП	1,47
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	9	40	ГП	1,38
			булочное	кондитерские изделия	20	1	6	12	108	ГП	2,68
			<i>итого</i>		820	23	29	89	734,7		119,41
3	1	Итого за день:			1350	43,5	35,5	162	1250		202,79
3	2	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	200	10	10	27	231	37	18,50
			гор.напиток	какао	200	6	6	23	164	40	15,51
			хлеб	батон с маслом	39	3	3	17	108	30	5,36
			фрукты	яблоки, или апельсин, или банан, или груша, или др.	120	0	0	13	56	ГП	15,87
			<i>итого</i>		559	19	19	80	559		55,24
3	2	Обед	закуска	огурцы соленые	80	0	0	1	10	13	20,73
			1 блюдо	суп картофельный с фрикадельками	250	6	6	15	153	33/34	19,77
			2 блюдо	тефтели с рисом	100	9	13	12	202	11	30,38
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	37	233	25	11,26
			напиток	сок	200	1	0	20	75	8	24,00
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	20	2	0	8	42	ГП	1,47
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	9	40	ГП	1,38
			<i>итого</i>		820	26	25	102	755		108,99
3	2	Итого за день:			1379	45	44	182	1314		164,23
		Среднее значение за период:			1359,33	67,9633	43,5	183,91	1260		151,81