

Школа МБОУ СОШ №1 с/пос. Трудает, должность Директор  
 Типовое примерное меню на приготавливаемых блюдах Филиал №1  
 Вводная категория: 2022 г. 2022 г.

№ п/п	№ блюда	Порция	Разновидение	Блюдо	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептур	Цена
1	1	Взгарки	Итого за день	Пюре из отварной говядины	200	18,52	18,29	42,24	280,52	179,70	72,14
			гов.Блюдо	Пюре из отварной говядины	40	3,68	3,65	8,45	56,10	35,14	
			гов.салат	Мяс с овощами	200	0,06	0,01	10,24	43	684,686	
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон	25	2	0,04	10,03	52	111	
			фрукты	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,48	0,48	11,27	54	111	
			чай	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40	111	
			итого		620	23,0	19,06	84,46	477,52		72,14
			завтрак								
			1.Блюдо								
			2.Блюдо								
			салат								
			чай								
			хлеб бат.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день		620	23,0	19,06	84,46	477,52		72,14
1	2	Взгарки	Итого за день	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	11,34	7,42	22,88	126	342,442	72,14
			гов.Блюдо	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	134,8	312	
			гов.салат	Картофельное пюре с мясом	200	3,6	3,6	20,09	130	329	
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон	25	2	0,04	10,03	52	111	
			фрукты	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40	111	
			чай	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье или др.)	45	2,5	4	8,76	47,7	111	
			итого		530	23,54	20,36	69,26	520,3		72,14
			завтрак								
			1.Блюдо								
			2.Блюдо								
			салат								
			чай								
			хлеб бат.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день		530	23,54	20,36	69,26	520,3		72,14
1	3	Взгарки	Итого за день	Омлет картофельный, запеченый в духовке или курицу отварную (посыпанную сыром)	155	11,68	16,29	14,7	202,4	210,131	72,14
			гов.салат	Картофельный салат(пюре) или др.	150	4,38	3,71	8	124,6	308	
			гов.Блюдо	Котлеты из св. фарша или котлетки(или курица)	200	0,11	0	20,51	85	350,352,3	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2	0,04	10,03	52	111	
			фрукты	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40	111	
			чай	Булочки "Молочная"	40	4,53	5,75	28,09	184,17	111	
			итого		600	23,62	25,13	71,26	623,07		72,14
			завтрак								
			1.Блюдо								
			2.Блюдо								
			салат								
			чай								
			хлеб бат.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день		600	23,62	25,13	71,26	623,07		72,14
1	4	Взгарки	Итого за день	Ватрушка из творога с мясным фаршем	200	25,67	35,27	33,43	670	313	72,14
			гов.салат	Мяс с овощами	200	1,45	1,25	12,43	68	684,686	
			хлеб	Ватрушка с сыром и мясом	150	4,88	0,28	14,99	171	363,1	
			фрукты	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,48	0,48	11,27	54	111	
			итого		565	32,26	47,32	72,00	863		72,14
			завтрак								
			1.Блюдо								
			2.Блюдо								
			салат								
			чай								
			хлеб бат.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день		565	32,26	47,32	72,00	863		72,14
1	5	Взгарки	Итого за день	Пюре из говядины	665	62,26	47,32	72,00	863		72,14
			гов.Блюдо	Пюре из говядины	80	3,5	11,25	2,59	176,8	279	
			гов.Блюдо	Каша из телячьих лапш картофельные	200	5,48	6,38	24,9	190,3	433,312	
			гов.салат	Салат	200	0,6	0	33	136	303	
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон	25	2	0,04	10,03	52	111	
			фрукты	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40	111	
			чай	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40	111	
			итого		530	18,54	17,83	66,47	595,1		72,14
			завтрак								
			1.Блюдо								
			2.Блюдо								
			салат								
			чай								
			хлеб бат.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день		530	18,54	17,83	66,47	595,1		72,14
2	1	Взгарки	Итого за день	Каша картофельная	100	12,96	12,78	2,92	179	280	72,14
			гов.Блюдо	Каша картофельная	150	8,31	8,61	19,61	258	171	
			гов.салат	Мяс с овощами	200	0,06	0,01	10,24	43	684,686	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2,53	0,25	11,16	65	111	
			фрукты	Хлеб ржаной	25	2	0,04	10,03	52	111	
			чай	Хлеб пшеничный или батон	25	2	0,04	10,03	52	111	
			итого		150	4,38	3,71	8	124,6	308	
			Итого за день		650	28,84	25,45	77,96	692,5		72,14
			завтрак								
			1.Блюдо								
			2.Блюдо								
			салат								
			чай								
			хлеб бат.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день		650	28,84	25,45	77,96	692,5		72,14
2	2	Взгарки	Итого за день	Пюре из говядины с соусом сметанным с томатами	125	13,49	10,39	12,16	203	239	72,14
			гов.Блюдо	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	134,8	312	
			гов.салат	Котлетки из св. фарша	200	0,33	0	18,87	70	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон	25	2	0,04	10,03	52	111	
			фрукты	Яблоко, или груша, или банан, или др.	115	0,48	0,48	11,27	54	111	
			чай	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40	111	
			итого		635	20,38	16,19	77,64	551,6		72,14
			завтрак								
			1.Блюдо								
			2.Блюдо								
			салат								
			чай								
			хлеб бат.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день		635	20,38	16,19	77,64	551,6		72,14
2	3	Взгарки	Итого за день	Макаронные изделия отварные	635	22,58	17,05	62,17	578,9		72,14
			гов.Блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,68	6,73	20,04	144,8	261	
			гов.Блюдо	Котлеты рыбные из телят	80	12,54	10,01	3,52	196	294	
			гов.салат	Салат	200	0,6	0	33	136	303	
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон	25	2	0,04	10,03	52	111	
			фрукты	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,95	40	111	
			чай	Хлеб пшеничный или батон	25	2	0,04	10,03	52	111	
			итого		500	22,58	17,05	62,17	578,9		72,14
			завтрак								
			1.Блюдо								
			2.Блюдо								
			салат								
			чай								
			хлеб бат.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день		500	22,58	17,05	62,17	578,9		72,14
2	4	Взгарки	Итого за день	Каша овсяная молочная изюмом	200	5,73	7,74	6,69	449	171,174	72,14
			гов.Блюдо	Ватрушка с сыром и мясом	80	4,68	10,31	14,85	171	363,1	
			гов.салат	Каша с мясом	200	3,29	3,5	19,87	124	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	0,98	0,2				