

Школа МБОУ "Гусевская СШ"

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд. Сезон: весенне-летний**

Возрастная категория 5-11 классы

Утвердил: должность

фамилия

дата



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	завтрак	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо	гуляш из кур	60	10,29	9,43	4,29	151,72
			гарнир	макароны отварные	150	17,55	18,71	115,87	702,07
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,96		24,76	94,2
			хлеб бел.	батон нарезной со сливочным маслом	38	2,28	0,24	14,76	70,32
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8
			<i>итого</i>			478	31,082	28,38	159,69
<b>Итого за день:</b>									
1	2	завтрак	закуска	салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,672	3,756	52,68
			1 блюдо						
			2 блюдо	окорочек тушеный	70	8,24	7,55	21,78	109,11
			гарнир	картофельное пюре со сл.маслом	150	3,26	9,62	18,89	181,5
			напиток	чай с сахаром	200	0,2		14	28
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8
			<i>итого</i>			510	12,842	20,842	58,438
<b>Итого за день:</b>									

1	3	завтрак	закуска	свекла отварная натертая	60	0,7	6	5,6	73		
			1 блюдо								
			2 блюдо	котлета мясная	60	19,03	8,23	6,43	174,87		
			гарнир	рис отварной	150	11,64	19,48	100	621,9		
			напиток	чай с сахаром	200	1		20,2	84,8		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8		
			<i>итого</i>			500	32,372	33,71	132,24	1016,37	40
1	4	завтрак	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	бефстроганов из свинины	60	7,53	7,79	3,87	136,54		
			гарнир	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,15	0,62	581,38		
			напиток	какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2		
			хлеб бел.	батон нарезной с сыром	50	5,36	3,25	19,68	130,4		
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8		
			<i>итого</i>		490	16,792	78,91	49,672	1055,32	40	
					490	16,792	78,91	49,672	1055,32	40	
0	0	<b>Итого за день:</b>									
1	5	завтрак	закуска	солёный огурец	60	0,66	0,12	2,28	13,2		
			1 блюдо								
			2 блюдо	плов с мясом	200	38,8	19	69,4	602		
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,96		51,36	196,72		
			хлеб бел.	батон нарезной со сливочным маслом	38	2,28	0,24	14,76	70,32		
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8		
			<i>итого</i>			528	42,702	19,36	137,81	944,04	40

2	1	завтрак	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	блины со сгущенным молоком	250	19,66	17,66	121,5	723,33		
			гарнир								
			напиток	кисель из концентратов	200	1,36		29,02	221,52		
			хлеб бел.	батон нарезной с сыром	50	5,36	3,25	19,68	130,4		
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		500	26,38	20,91	170,2	1075,25	40
<b>Итого за день:</b>											
2	2	завтрак	закуска	салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,588	3,108	7,992	60,714		
			1 блюдо								
			2 блюдо	макароны с тертым сыром	180	9	12,6	34,2	300,6		
			гарнир								
			напиток	кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,1		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8		
				<i>итого</i>		470	12,76	18,388	58,164	524,214	40
<b>Итого за день:</b>											
2	3	завтрак	закуска	салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,672	3,756	52,68		
			1 блюдо								
			2 блюдо	печень куриная тушеная в соусе	50	9,08	6,3	10	78,8		
			гарнир	картофельное пюре со слив маслом	150	3,26	9,62	18,89	181,5		
			напиток	чай с лимоном и сахаром	200	4051	1,14	7,71	114,66		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8		
				<i>итого</i>		490	4064,482	20,732	40,368	489,44	40
<b>Итого за день:</b>											

2	4	завтрак	закуска	свекла отварная натертая	60	0,7	6	5,6	73		
			1 блюдо								
			2 блюдо	рыба запеченая	60	11,71	2,87	2,51	82,45		
			гарнир	рис отварной	150	11,64	19,48	100	621,9		
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,96		51,36	196,72		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8		
					<i>итого</i>		500	25,012	28,35	159,48	1035,87
		<b>Итого за день:</b>									
2	5	завтрак	закуска	огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2		
			1 блюдо								
			2 блюдо	гуляш из кур	60	10,29	9,43	4,29	151,72		
			гарнир	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,15	0,62	581,38		
			напиток	чай с сахаром	200	1		20,2	84,8		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8		
					<i>итого</i>		500	12,332	73,7	27,402	892,9
		<b>Итого за день:</b>									
				<b>Среднее значение за период:</b>							