

Школа

МКОУ "Кумейская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12 и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	1	Обед	закуска	кукуруза консервированная
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему
			гарнир	
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	2	Обед	закуска	Огурец соленый
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой, со сметаной
			2 блюдо	Биточки рыбные с томатным соусом
			гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным
			напиток	Напиток из плодов шиповника
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукт	банан
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	

			итого	
1	3	Обед	закуска	Кукуруза консервированная
			1 блюдо	Борщ с капустой , со сметаной
			2 блюдо	Котлеты рубленые из курицы с томатным соусом
			гарнир	Рис припущенный
			напиток	Кисель из сока плодового или ягодного
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	Горошек зелёный консервированный
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями
			2 блюдо	Рагу из говядины
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукт	Яблоко
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
1	5	Обед	закуска	Помидор солёный пром.производства
			1 блюдо	Щи со свежей капустой, со сметаной
			2 блюдо	Курица, тушёная в соусе
			гарнир	макаронные изделия отварные с маслом сливочным
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной

			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	1	Обед	закуска	Кукуруза консервированная
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Биточки рубленый из говядины
			гарнир	Капуста тушёная
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукт	Апельсин
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	2	Обед	закуска	Огурец солёный промышленного производства
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский, со сметаной
			2 блюдо	Рыба, тушёная с овощами
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	3	Обед	закуска	Горошек зелёный консервированный
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой

			2 блюдо	Печень , тушёная в соусе
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из изюма
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	помидор солёный пром производства
			1 блюдо	Суп картофельный с клёцками
			2 блюдо	Гуляш из говядины
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Компот из чернослива
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукт	Апельсин
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	
			гор.напиток	
			хлеб	
			фрукты	
			итого	
2	5	Обед	закуска	Огурец солёный пом.производства
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной
			2 блюдо	Плов из курицы
			гарнир	
			напиток	Кисель фруктовый или ягодный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			фрукт	Яблоко
			итого	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность

директор

фамилия

Турчанинова Ольга Сергеевна

дата

2024

день

месяц

год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
0	0	0	0	0		0
100	2.05	2.9	9.78	73.6	133	
250	8.58	8.4	14.32	167.25	95	
180/100	25.9	28.92	27.61	471.8	259	
200	1	0	20.2	84.8	389	
70	5.53	0.7	33.81	163.66	Пром.вып.	
42	2.76	0.49	14.02	72.78	Пром.вып	
662	45.82	41.41	119.74	1033.89		0
662	45.82	41.41	119.74	1033.89		0
0	0	0	0	0		0
100	0.8	0.1	1.7	25	70	
250/10	2.17	12.4	9.01	137.05	98	
120/40	14.36	15.75	16.28	241.59	234.366	
180/6	3.42	5.17	27.61	170.82	310	
200	0.65	0.25	18.68	79.38	388	
70	5.53	0.7	33.81	163.66	Пром.вып.	
42	2.76	0.49	14.02	72.78	Пром.вып.	
125	1.87	0.62	26.25	120	338	
537	31.56	35.48	147.36	1010.28		0
537	31.56	35.48	147.36	1010.28		0

0	0	0	0	0		0
100	0.72	1.2	4.71	7.7	77.5	
250/10	2.5	11.26	16.35	137.05	82	
120/40	17.25	20.91	20.84	291.96	294	
180	4.35	5.14	43.99	239.94	305	
200	0.38	0.1	34.75	141.84	358	
70	5.53	0.7	33.81	163.66	Пром.вып.	
42	2.76	0.49	14.02	72.78	Пром.вып.	
592	33.49	39.8	168.47	1054.93		0
592	33.49	39.8	168.47	1054.93		0
0	0	0	0	0		0
100	2.8	2.7	5.7	25.86	131	
250	2.56	2.77	15.68	109	112	
180/100	21.09	31.51	19.84	302.97	263	
180	0.59	0.081	28.81	119.52	349	
70	5.53	0.7	33.81	163.66	Пром.вып.	
42	2.76	0.49	14.02	72.78	Пром.вып.	
125	0.5	0.5	12.25	58.75	338	
767	35.83	38.751	130.11	852.54		0
767	35.83	38.751	130.11	852.54		0
0	0	0	0	0		0
100	0.8	0.1	3.5	20	70	
250/10	2.46	7.43	10.82	151.8	88	
120	13.98	13.99	4.21	199.2	290	
180/6	6.61	5.41	31.72	202.14	309	
200	0.6	0.2	30.4	125.8	389	
70	5.53	0.7	33.81	163.66	Пром.вып.	
42	2.76	0.49	14.02	72.78	Пром.вып.	

532	32.74	28.32	128.48	935.38		0
532	32.74	28.32	128.48	935.38		0
0	0	0	0	0		0
100	2.05	2.9	9.78	73.6	133	
250	5.48	5.26	16.52	148.25	102	
120	16.03	26.13	13.9	334.46	268	
180	3.7	5.82	12.93	135.18	321	
180	0.7	0.041	24.86	103.32	348	
70	5.53	0.7	33.81	163.66	Пром.вып.	
42	2.76	0.49	14.02	72.78	Пром.вып.	
125	0.5	0.25	14.37	61.25	338	
1067	36.75	41.591	140.19	1092.5		0
1067	36.75	41.591	140.19	1092.5		0
0	0	0	0	0		0
100	0.8	0.1	1.7	25	96	
250/10	2.71	8.82	17.4	156.8	96	
120	11.7	5.94	4.56	126	229	
180	3.72	10.98	21.57	207.42	128	
200	0.6	0.4	32.6	136.4	389	
70	5.53	0.7	33.81	163.66	Пром.вып.	
42	2.76	0.49	14.02	72.78	Пром.вып.	
712	27.82	27.43	125.66	888.06		0
712	27.82	27.43	125.66	888.06		0
0	0	0	0	0		0
100	1.2	4.71	7.7	77.5	131	
250	1.47	2.71	12.11	85.75	101	

120	15.19	11.71	4.57	190.8	261	
180	4.38	6.44	44.01	254.61	304	
180	0.31	0.068	26.86	109.98	348	
70	5.53	0.7	33.81	163.66	Пром.вып.	
42	2.76	0.49	14.02	72.78	Пром.вып.	
942	30.84	26.828	143.08	955.08		0
942	30.84	26.828	143.08	955.08		0
0	0	0	0	0		0
100	0.8	0.1	3.5	20	70	
250	3.55	4.58	18.7	144.25	108	
80/40	17.46	20.11	3.46	265.2	260	
180	0.31	0.09	21.24	292.5	302	
180	0.31	0.09	21.24	88.56	348	
70	5.53	0.7	33.81	163.66	Пром.вып.	
42	2.76	0.49	14.02	72.78	Пром.вып.	
125	0.5	0.25	14.37	61.25	338	
947	31.22	26.41	130.34	1108.2		0
947	31.22	26.41	130.34	1108.2		0
0	0	0	0	0		0
100	0.8	0.1	1.7	25	70	
250/10	2.28	11.22	14.56	144.8	99	
250	19.6	11.77	40.2	343.5	291	
180	0.38	0.1	34.75	141.84	358	
70	5.53	0.7	33.81	163.66	Пром.вып.	
42	2.76	0.49	14.02	72.78	Пром.вып.	
125	0.5	0.5	12.25	58.75	338	
767	31.85	24.88	151.29	950.33		0
767	31.85	24.88	151.29	950.33		0
752.5	33.792	33.09	138.47	988.119		#DIV/0!