



Школа

БМАОУ СОШ № 11

Утвердил: должность

Директор ООО "СЕРВИС ПЛЮС"

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

фамилия

Гарькавенко

Возрастная категория

дата

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7,8	6,4	34,5	219	2/4	9,89		
				Чай	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10	0,86		
				гор.напиток	40	3,4	5,2	11,8	109	3/13	7,69		
				хлеб									
				Батон витаминизированный с маслом и сыром									
				фрукты	100	0,4	0,4	11,6	49	-	7,80		
			<i>итого</i>			11,6	12,1	67,8	414		26,24		
1	1	Обед	1 блюдо	Огурец свежий	20	0,2	0,0	0,7	3	-	3,72		
				Рассольник домашний со сметаной	250	4,0	6,3	12,5	121	10/2	9,11		
				2 блюдо									
				Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,4	11,1	8,4	187	5/9	18,88		
				гарнир	150	5,3	3,3	34,1	187	46/3	5,39		
				Макаронные изделия отварные									
				напиток	200	0,2	0,7	1,2	11		1,07		
				Компот из сухофруктов									
				хлеб бел.	40	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15		
				Хлеб пшеничный витаминизированный									
хлеб черн.	40	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15						
Хлеб "Чусовской" витаминизированный													
			Соус томатный	20	0,2	0,7	1,2	11					
			<i>итого</i>			30,0	23,7	84,2	659		40,47		
1	1	<b>Итого за день:</b>				41,6	35,7	152,0	1072,6		66,7		

2	1	Завтрак	гор.блюд	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,9	15,0	43,5	344	8/3	18,64
				Батон витаминизированный с сыром	30	3,8	2,8	13,3	94	2/13	5,27
			гор.напиток	Чай	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10	0,86
			хлеб	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	1,8	0,3	13,6	62	-	5,27
			фрукты								
			<i>итого</i>		15,5	18,2	80,2	539		30,04	
2	1	Обед	закуска	Суп картофельный с клецками	210	3,2	2,5	16,2	99	18/2/1	4,83
			1 блюдо	Плов из мяса кур	180	15,9	8,8	34,6	280	4/9	32,86
			2 блюдо	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	56	37/10	0,68
			гарнир	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15
			напиток	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		26,1	13,0	91,5	572		40,67	
2	1	Итого за День:			41,6	31,2	171,7	1111,1		70,7	

3	1	Завтрак	гор.блюдо	Сул молочный с лапшой	250	6,6	6,5	20,2	164	24/2	12,05		
				Печенье	30	2,3	2,9	23,0	127	-	2,74		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	39	29/10	1,90		
			хлеб	Батон	30	2,4	1,1	17,7	90	-	2,25		
			фрукты	Повидло яблочное	20	0,1	0,0	13,2	50	-	1,97		
						<i>итого</i>		11,4	10,5	83,9	470		20,91
3	1	Обед	закуска										
			1 блюдо	Борщ со сметаной	210	2,7	4,8	10,2	91	2/2	6,03		
			2 блюдо	Гуляш из отварного мяса курицы	90	12,3	10,5	3,3	157	13/8	28,05		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	171	39/3	1,92		
			напиток	Компот из смородины	200	0,1	0,0	11,9	47	6/10	0,68		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15		
			хлеб черн.	Хлеб "Усовской" витаминизированный	40	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15		
						<i>итого</i>		28,5	18,7	86,1	604		38,98
			3	1	Итого за День:			39,9	29,2	170,0	1074,1		59,9

4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,7	6,1	48,8	279	9/4	11,70
			гор.напиток	Чай	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10	0,86
			хлеб	Батон витаминизированный с маслом	50	2,0	5,0	14,8	113	1/13	6,38
			фрукты								
4	1	Обед	закуска	Помидор	20	0,2	0,0	1,0	5	-	0,00
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	210	2,6	3,1	7,4	65	6/2	6,07
			2 блюдо	Печень по-строгановски	90	10,9	14,1	2,6	181	9/8	14,87
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,6	38,2	200	43/3	7,68
			напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	39	29/10	1,90
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15
4	1	Итого за день:	итого		24,3	22,4	85,3	628			32,82
					34,0	33,5	158,7	1058,2			51,8

5	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	17,2	2,5	222	2/6	24,48	
				Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	39	29/10	1,90	
			гор.напиток	Батон витаминизированный с сыром	40	2,4	1,1	17,7	90	-	2,25	
			хлеб	Яблочки	120	0,5	0,5	13,9	58	-	9,36	
			фрукты									
					итого		17,5	18,7	43,9	410		37,99
5	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,8	2,2	20,8	112	18/2	3,08	
			2 блюдо	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	90	10,5	10,1	10,5	173	37/8	0,59	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	3,9	22,1	135	3/3	8,67	
			напиток	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15	
			хлеб бел.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	25	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15	
			хлеб черн.	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	6/10	2,38	
					итого		24,2	17,8	102,6	646		17,02
			5	1	Итого за день:		41,7	36,6	146,6	1055,2		55,0

6	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	9,6	8,7	42,7	281	6/4	11,53			
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,5	14,5	91	32/10	5,95			
			хлеб	Батон витаминизированный с маслом	30	2,0	5,0	14,8	113	1/13	6,38			
			фрукты	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	1,8	0,3	13,6	62	-	-			
			<i>итого</i>											
			закуска	Отурец свежий	20	16,6	16,6	85,6	547	-	23,86			
			1 блюдо	Суп-лапша на курином бульоне	200	0,2	0,0	0,7	3	-	3,72			
			2 блюдо	Рагу овощное с мясом свинины	200	4,8	6,2	13,1	126	22/2/1	7,07			
			гарнир	Рагу овощное с мясом свинины	200	11,6	22,3	20,6	326	6/8/1	30,63			
			напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	39	29/10	1,90			
хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15						
хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15						
<i>итого</i>														
Итого за день:					40,0	30,2	70,4	632			45,62			
					40,0	46,8	156,0	1178,9			69,5			



8	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничая с яблоками с маслом сливочным	250	8,3	6,2	44,8	265	13/4	14,93
			гор.напиток	Чай с лимоном	205	0,1	0,0	10,1	40	29/10	1,95
			хлеб	Батон витаминизированный с маслом	30	2,0	5,0	14,8	113	1/13	6,38
			фрукты	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20	1,8	0,3	13,6	62		
			<i>итого</i>			12,3	11,6	83,3	480		23,26
8	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	210	5,7	5,2	19,5	143	16/2	4,88
			2 блюдо	Гуляш из мяса свинины	90	10,2	23,9	3,1	267	12/8/1	26,03
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,6	38,2	200	43/3	7,68
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	6/10	2,38
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	5,0	1,3	12,6	76		1,15
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	25	1,8	0,3	13,6	62		1,15
						<i>итого</i>		27,3	34,3	110,2	836
8	2	Итого за день:			39,6	45,9	193,4	1315,9		66,5	



10	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,5	6,6	42,1	251	15/4	1,61
			гор.напиток	Чай с лимоном	205	0,1	0,0	10,1	40	29/10	1,95
			хлеб	Батон витаминизированный с маслом и сыром	45	3,4	4,9	11,8	106	3/13	4,69
			фрукты								
			<i>итого</i>		11,0	11,5	64,0	397		8,25	
10	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп Кудрявый с пшеном и яйцом	210	6,4	7,6	16,1	158	14/2	9,76
			2 блюдо	Рыба, тушенная с овощами	90	11,1	7,4	4,5	127	4/7	1,42
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	133	3/3	4,32
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	6/10	2,38
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15
			хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	25	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15
			<i>итого</i>		28,5	20,4	92,0	643		20,18	
10	2	<b>Итого за день:</b>			39,4	31,9	156,0	1039,9		28,4	

11	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,5	5,0	39,0	235	47/3	9,50
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	39	29/10	1,88
			хлеб	Батон	25	2,0	0,9	14,8	75	-	0,98
			фрукты	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	49	-	
						итого		11,0	6,4	75,2	398
11	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Сул-пюре гороховый	220	9,2	4,0	23,6	159	28/2	4,81
			2 блюдо	Плов из мяса свинины	180	15,9	8,8	34,6	280	4/9	27,21
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	56	37/10	0,68
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,0	1,3	12,6	76	-	1,15
11	2	Итого за День:	хлеб черн.	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40	1,8	0,3	13,6	62	-	1,15
			итого		32,1	14,5	98,9	633		35,00	
					43,1	20,8	174,1	1030,6		49,3	

