

Школа

МАОУ Бутурлинская СОШ им. В.И. Казакова

Утвердил: должность директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Зуйкова Ю.А.

Возрастная категория

12-17 лет

дата


 МАОУ  
29  
2024  
Сентябрь  
2024  
год

| Недел<br>я | День<br>недел<br>и | Прием<br>лищи         | Раздел меню  | Блюда                                   | Вес блюда,<br>г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийнос<br>ть | №<br>рецептуры |  |
|------------|--------------------|-----------------------|--------------|---|-----------------|-------|------|----------|------------------|----------------|--|
| 1          | 1                  | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша пшенная с маслом сливочным         | 210             | 11    | 11   | 45       | 317              | 4              |  |
|            |                    |                       |              | Бутерброд с маслом сливочным            | 50              | 2     | 9    | 1        | 129              | 1              |  |
|            |                    |                       | гор.напиток  | Какао с молоком                         | 200             | 5     | 5    | 33       | 190              | 693            |  |
|            |                    |                       | хлеб         |   |                 |       |      |          |                  |                |  |
|            |                    |                       | фрукты       |   |                 |       |      |          |                  |                |  |
|            |                    |                       |              | Сок фруктовый                           | 200             | 1     | 0    | 21       | 98               | 399            |  |
|            |                    |                       | <i>итого</i> |   | 660             | 19    | 25   | 100      | 734              |                |  |
| 1          | 1                  | Обед                  | закуска      |   |                 |       |      |          |                  |                |  |
|            |                    |                       | 1 блюдо      | Рассольник Ленинградский с мясом        | 265             | 6     | 4    | 16       | 130              | 197            |  |
|            |                    |                       | 2 блюдо      | Биточек рыбный                          | 80              | 13    | 5    | 10       | 137              | 255            |  |
|            |                    |                       | гарнир       | Макароны отварные                       | 200             | 7     | 6    | 35       | 225              | 688            |  |
|            |                    |                       | напиток      | Сок фруктовый                           | 200             | 1     | 0    | 21       | 98               | 399            |  |
|            |                    |                       | хлеб бел.    | Батон Нарезной                          | 40              | 2     | 1    | 17       | 86               |                |  |
|            |                    |                       | хлеб черн.   | Хлеб Дарницкий                          | 40              | 3     | 1    | 1        | 72               |                |  |
|            |                    |                       | <i>итого</i> |   | 825             | 32    | 17   | 100      | 748              |                |  |
| 1          | 1                  | <b>Итого за день:</b> |              |   | 1485            | 51    | 42   | 200      | 1482             |                |  |
| 1          | 2                  | Завтрак               | гор.блюдо    | Макароны отварные с сыром               | 220             | 7     | 6    | 35       | 225              | 688            |  |
|            |                    |                       |              | Птица запечённая                        | 100             | 18    | 19   | 46       | 246              | 293            |  |
|            |                    |                       | гор.напиток  | Компот из замороженных ягод             | 200             | 0     | 0    | 18       | 69               | 632            |  |
|            |                    |                       | хлеб         | Батон Нарезной                          | 40              | 2     | 1    | 17       | 86               |                |  |
|            |                    |                       | фрукты       | Фрукт                                   | 150             | 1     | 1    | 15       | 71               |                |  |
|            |                    |                       |              | Йогурт                                  | 100             | 3     | 3    | 16       | 99               |                |  |
|            |                    |                       | <i>итого</i> |   | 810             | 31    | 30   | 147      | 796              |                |  |
| 1          | 2                  | Обед                  | закуска      |   |                 |       |      |          |                  |                |  |
|            |                    |                       | 1 блюдо      | Борщ с капустой и картофелем с птицей и | 285             | 2     | 5    | 13       | 103              | 170            |  |
|            |                    |                       | 2 блюдо      | Жаркое по-домашнему                     | 200             | 13    | 9    | 21       | 321              | 436            |  |
|            |                    |                       | гарнир       |   |                 |       |      |          |                  |                |  |

|   |   |                       |              |  |      |     |    |     |      |     |
|---|---|-----------------------|--------------|--|------|-----|----|-----|------|-----|
|   |   |                       | напиток      | Чай с сахаром                              | 200  | 1   | 0  | 15  | 58   | 685 |
|   |   |                       | хлеб бел.    | Батон Нарезной                             | 40   | 2   | 1  | 17  | 86   |     |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб Дарницкий                             | 40   | 3   | 1  | 1   | 72   |     |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 765  | 21  | 16 | 67  | 640  |     |
| 1 | 2 | <b>Итого за день:</b> |              |  | 1575 | 52  | 46 | 214 | 1436 |     |
| 1 | 3 | Завтрак               | гор.блюдо    | Пюре картофельное                          | 200  | 4   | 6  | 27  | 183  | 694 |
|   |   |                       |              | Котлета мясная                             | 100  | 16  | 12 | 16  | 229  | 608 |
|   |   |                       | гор.напиток  | Компот из свежих яблок                     | 200  | 0   | 0  | 36  | 142  | 859 |
|   |   |                       | хлеб         | Батон Нарезной                             | 40   | 2   | 1  | 17  | 86   |     |
|   |   |                       | фрукты       | Фрукт                                      | 150  | 1   | 1  | 15  | 71   |     |
|   |   |                       |              | Салат из квашенной капусты                 | 50   | 2   | 5  | 8   | 83   | 45  |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 740  | 25  | 25 | 119 | 794  |     |
| 1 | 3 | Обед                  | закуска      | Огурец свежий                              | 50   | 1   | 0  | 2   | 14   | 71  |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный с макаронными изделиями и | 265  | 3   | 3  | 22  | 120  | 208 |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Плов из птицы                              | 200  | 15  | 15 | 27  | 308  | 492 |
|   |   |                       | гарнир       |  |      |     |    |     |      |     |
|   |   |                       | напиток      | Чай с сахаром                              | 200  | 1   | 0  | 15  | 58   | 685 |
|   |   |                       | хлеб бел.    | Батон Нарезной                             | 40   | 2   | 1  | 17  | 86   |     |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб Дарницкий                             | 40   | 3   | 1  | 1   | 72   |     |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 795  | 25  | 20 | 84  | 658  |     |
| 1 | 3 | <b>Итого за день:</b> |              |  | 1535 | 50  | 45 | 203 | 1452 |     |
| 1 | 4 | Завтрак               | гор.блюдо    | Запеканка из творога со сгущённым молоком  | 220  | 31  | 23 | 36  | 311  | 366 |
|   |   |                       | гор.напиток  | Кофейный напиток                           | 200  | 3   | 4  | 29  | 152  | 692 |
|   |   |                       | хлеб         | Бутерброд с сыром                          | 60   | 2   | 7  | 17  | 132  | 2   |
|   |   |                       | фрукты       | Фрукт                                      | 150  | 1   | 1  | 15  | 71   |     |
|   |   |                       |              | <i>итого</i>                               |      | 630 | 37 | 35  | 97   | 666 |
| 1 | 4 | Обед                  | закуска      |  |      |     |    |     |      |     |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Щи из свежей капусты с картофелем и птицей | 275  | 6   | 7  | 10  | 115  | 187 |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Котлета мясная                             | 100  | 16  | 12 | 16  | 229  | 608 |
|   |   |                       | гарнир       | Пюре картофельное                          | 200  | 4   | 6  | 27  | 183  | 694 |
|   |   |                       | напиток      | Компот из свежих яблок                     | 200  | 0   | 0  | 36  | 142  | 859 |
|   |   |                       | хлеб бел.    | Батон Нарезной                             | 40   | 2   | 1  | 17  | 86   |     |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб Дарницкий                             | 40   | 3   | 1  | 1   | 72   |     |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 855  | 31  | 27 | 107 | 827  |     |
| 1 | 4 | <b>Итого за день:</b> |              |  | 1485 | 68  | 62 | 204 | 1493 |     |

|              |   |                       |              |   |     |     |     |      |     |     |
|--------------|---|-----------------------|--------------|---|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| 1            | 5 | Завтрак               | гор.блюдо    | Пюре картофельное                         | 200 | 4   | 6   | 27   | 183 | 694 |
|              |   |                       |              | Биточек рыбный                            | 80  | 13  | 5   | 10   | 137 | 255 |
|              |   |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром и лимоном                   | 207 | 0   | 0   | 15   | 58  | 685 |
|              |   |                       | хлеб         | Батон Нарезной                            | 40  | 2   | 1   | 17   | 86  |     |
|              |   |                       | фрукты       | Фрукт                                     | 150 | 1   | 1   | 15   | 71  |     |
|              |   |                       |              | Огурец свежий                             | 50  | 1   | 0   | 2    | 14  | 71  |
|              |   |                       | <i>итого</i> |   | 727 | 21  | 13  | 86   | 549 |     |
| 1            | 5 | Обед                  | закуска      |   |     |     |     |      |     |     |
|              |   |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный гороховый с мясом        | 265 | 5   | 5   | 16   | 135 | 206 |
|              |   |                       | 2 блюдо      | Гуляш из мяса говядины                    | 100 | 8   | 14  | 6    | 157 | 437 |
|              |   |                       | гарнир       | Макароны отварные                         | 200 | 7   | 6   | 35   | 225 | 688 |
|              |   |                       | напиток      | Чай с сахаром                             | 200 | 1   | 0   | 15   | 58  | 685 |
|              |   |                       | хлеб бел.    | Батон Нарезной                            | 40  | 2   | 1   | 17   | 86  |     |
|              |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб Дарницкий                            | 40  | 3   | 1   | 1    | 72  |     |
| <i>итого</i> |   | 845                   | 26           | 27  | 90  | 733 |     |      |     |     |
| 1            | 5 | <b>Итого за день:</b> |              | 1572                                      | 47  | 40  | 176 | 1282 |     |     |
| 2            | 1 | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша ассорти "Дружба"                     | 210 | 6   | 9   | 43   | 284 | 297 |
|              |   |                       |              | Яйцо отварное                             | 40  | 5   | 5   | 1    | 29  | 337 |
|              |   |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром                             | 200 | 0   | 0   | 15   | 58  | 685 |
|              |   |                       | хлеб         | Бутерброд с маслом сливочным              | 50  | 2   | 9   | 1    | 129 | 1   |
|              |   |                       | фрукты       | Фрукт                                     | 150 | 1   | 1   | 15   | 71  |     |
|              |   |                       | <i>итого</i> |   | 650 | 14  | 24  | 75   | 571 |     |
| 2            | 1 | Обед                  | закуска      |   |     |     |     |      |     |     |
|              |   |                       | 1 блюдо      | Щи из свежей капусты с картофелем и рыбой | 270 | 8   | 5   | 10   | 119 | 187 |
|              |   |                       | 2 блюдо      | Котлета мясная                            | 100 | 16  | 12  | 16   | 229 | 608 |
|              |   |                       | гарнир       | Рис отварной                              | 200 | 8   | 14  | 56   | 290 | 511 |
|              |   |                       | напиток      | Сок фруктовый                             | 200 | 1   | 0   | 21   | 98  | 399 |
|              |   |                       | хлеб бел.    | Батон Нарезной                            | 40  | 2   | 1   | 17   | 86  |     |
|              |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб Дарницкий                            | 40  | 3   | 1   | 1    | 72  |     |
|              |   |                       |              | Томатный соус                             | 30  | 1   | 1   | 3    | 26  | 587 |
| <i>итого</i> |   | 880                   | 39           | 34  | 124 | 920 |     |      |     |     |
| 2            | 1 | <b>Итого за день:</b> |              | 1530                                      | 53  | 58  | 199 | 1491 |     |     |
| 2            | 2 | Завтрак               | гор.блюдо    | Плов из говядины                          | 200 | 13  | 10  | 42   | 313 | 443 |

|   |   |                       |              |  |      |    |    |     |      |          |
|---|---|-----------------------|--------------|--|------|----|----|-----|------|----------|
|   |   |                       | гор.напиток  | Кофейный напиток                         | 200  | 3  | 4  | 29  | 152  | 692      |
|   |   |                       | хлеб         | Бутерброд с сыром                        | 60   | 2  | 7  | 17  | 132  | 2        |
|   |   |                       | фрукты       | Фрукт                                    | 150  | 1  | 1  | 15  | 71   |          |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 610  | 19 | 22 | 103 | 668  |          |
| 2 | 2 | Обед                  | закуска      | Салат из квашенной капусты               | 50   | 2  | 5  | 8   | 83   | 45       |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Суп из овощей с птицей                   | 275  | 2  | 4  | 12  | 99   | 135      |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Птица запечённая                         | 100  | 18 | 19 | 46  | 246  | 293      |
|   |   |                       | гарнир       | Макароны отварные                        | 200  | 7  | 6  | 35  | 225  | 688      |
|   |   |                       | напиток      | Компот из замороженных ягод              | 200  | 0  | 0  | 18  | 69   | 632      |
|   |   |                       | хлеб бел.    | Батон Нарезной                           | 40   | 2  | 1  | 17  | 86   |          |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб Дарницкий                           | 40   | 3  | 1  | 1   | 72   |          |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 905  | 34 | 36 | 137 | 880  |          |
| 2 | 2 | <b>Итого за день:</b> |              |  | 1515 | 53 | 58 | 240 | 1548 |          |
| 2 | 3 | Завтрак               | гор.блюдо    | Пюре картофельное                        | 200  | 4  | 6  | 27  | 183  | 694      |
|   |   |                       |              | Птица запечённая                         | 100  | 18 | 19 | 46  | 246  | 293      |
|   |   |                       | гор.напиток  | Сок фруктовый                            | 200  | 1  | 0  | 21  | 98   | 399      |
|   |   |                       | хлеб         | Батон Нарезной                           | 40   | 2  | 1  | 17  | 86   |          |
|   |   |                       | фрукты       | Фрукт                                    | 150  | 1  | 1  | 15  | 71   |          |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 690  | 26 | 27 | 126 | 684  |          |
| 2 | 3 | Обед                  | закуска      |  |      |    |    |     |      |          |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Борщ с капустой и картофелем с птицей и  | 285  | 2  | 5  | 13  | 103  | 170      |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Тефтели мясные с томатным соусом         | 90   | 9  | 11 | 11  | 180  | 461, 587 |
|   |   |                       | гарнир       | Каша рассыпчатая гречневая               | 200  | 10 | 7  | 48  | 307  | 679      |
|   |   |                       | напиток      | Чай с сахаром                            | 200  | 1  | 0  | 15  | 58   | 685      |
|   |   |                       | хлеб бел.    | Батон Нарезной                           | 40   | 2  | 1  | 17  | 86   |          |
|   |   |                       | хлеб черн.   | Хлеб Дарницкий                           | 40   | 3  | 1  | 1   | 72   |          |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 855  | 27 | 25 | 105 | 806  |          |
| 2 | 3 | <b>Итого за день:</b> |              |  | 1545 | 53 | 52 | 231 | 1490 |          |
| 2 | 4 | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 210  | 7  | 11 | 43  | 296  | 4        |
|   |   |                       |              | Йогурт                                   | 100  | 3  | 3  | 16  | 99   |          |
|   |   |                       | гор.напиток  | Какао с молоком                          | 200  | 5  | 5  | 33  | 190  | 693      |

|   |   |                                    |              |  |        |      |      |       |      |          |
|---|---|------------------------------------|--------------|--|--------|------|------|-------|------|----------|
|   |   |                                    | хлеб         | Бутерброд с сыром                        | 60     | 2    | 7    | 17    | 132  | 2        |
|   |   |                                    | фрукты       | Фрукт                                    | 150    | 1    | 1    | 15    | 71   |          |
|   |   |                                    | <i>итого</i> |  | 720    | 18   | 27   | 124   | 788  |          |
| 2 | 4 | Обед                               | закуска      | Огурец свежий                            | 50     | 1    | 0    | 2     | 12   | 71       |
|   |   |                                    | 1 блюдо      | Суп картофельный гороховый с мясом       | 265    | 5    | 5    | 16    | 135  | 206      |
|   |   |                                    | 2 блюдо      | Биточек рыбный                           | 80     | 13   | 5    | 10    | 137  | 255      |
|   |   |                                    | гарнир       | Пюре картофельное                        | 200    | 4    | 6    | 27    | 183  | 694      |
|   |   |                                    | напиток      | Компот из замороженных ягод              | 200    | 0    | 0    | 18    | 69   | 632      |
|   |   |                                    | хлеб бел.    | Батон Нарезной                           | 40     | 2    | 1    | 17    | 86   |          |
|   |   |                                    | хлеб черн.   | Хлеб Дарницкий                           | 40     | 3    | 1    | 1     | 72   |          |
|   |   |                                    | <i>итого</i> |  | 875    | 28   | 18   | 91    | 694  |          |
| 2 | 4 | <b>Итого за день:</b>              |              |  | 1595   | 46   | 45   | 215   | 1482 |          |
| 2 | 5 | Завтрак                            | гор.блюдо    | Каша рассыпчатая гречневая               | 200    | 10   | 7    | 48    | 307  | 679      |
|   |   |                                    |              | Тефтели мясные с томатным соусом         | 90     | 9    | 11   | 11    | 180  | 461, 587 |
|   |   |                                    | гор.напиток  | Чай с сахаром и лимоном                  | 207    | 0    | 0    | 15    | 58   | 685      |
|   |   |                                    | хлеб         | Батон Нарезной                           | 40     | 2    | 1    | 17    | 86   |          |
|   |   |                                    | фрукты       | Фрукт                                    | 150    | 1    | 1    | 15    | 71   |          |
|   |   |                                    |              | Огурец свежий                            | 50     | 1    | 0    | 2     | 12   | 71       |
|   |   |                                    | <i>итого</i> |  | 737    | 23   | 20   | 108   | 714  |          |
| 2 | 5 | Обед                               | закуска      |  |        |      |      |       |      |          |
|   |   |                                    | 1 блюдо      | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 285    | 2    | 3    | 15    | 180  | 137, 112 |
|   |   |                                    | 2 блюдо      | Котлета мясная                           | 100    | 16   | 12   | 16    | 229  | 608      |
|   |   |                                    | гарнир       | Макароны отварные                        | 200    | 7    | 6    | 35    | 225  | 688      |
|   |   |                                    | напиток      | Чай с сахаром                            | 200    | 1    | 0    | 15    | 58   | 685      |
|   |   |                                    | хлеб бел.    | Батон Нарезной                           | 40     | 2    | 1    | 17    | 86   |          |
|   |   |                                    | хлеб черн.   | Хлеб Дарницкий                           | 40     | 3    | 1    | 1     | 72   |          |
|   |   |                                    | <i>итого</i> |  | 865    | 31   | 23   | 99    | 850  |          |
| 2 | 5 | <b>Итого за день:</b>              |              |  | 1602   | 54   | 43   | 207   | 1564 |          |
|   |   | <b>Среднее значение за период:</b> |              |  | 1543,9 | 52,7 | 49,1 | 208,9 | 1472 |          |

Все 1 и 2 блюда готовятся с использованием йодированной соли.