

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"  
с. Красный Октябрь, с/п Михайловка

Утверждаю: Директор МБОУ «Краснооктябрьская СОШ»

А.А. Рева

Поставщик продуктов

Индивидуальный предприниматель

Н.Д. Колесниченко

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

5 - 11 класс

| Неделя | День недели | Прием пищи     | Раздел меню | Блюда                            | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры                       |
|--------|-------------|----------------|-------------|----------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-----------------------------------|
| 1      | 1           | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша вязкая молочная пшенная     | 200          | 8,4   | 11,5  | 38,8     | 292,1        | 54-6к-2020                        |
|        |             |                |             | Бутерброд с маслом, сыром        | 45           | 5,91  | 13,05 | 14,85    | 199,97       | ПРОМ<br>53-19з-2020<br>54-1з-2020 |
|        |             |                | гор.напиток | Чай с лимоном и сахаром          | 200          | 0,3   | 0     | 6,7      | 27,6         | 54-3гн-2020                       |
| 1      | 1           | Итого за день: |             |                                  | 445          | 14,61 | 25,0  | 60,35    | 519,67       |                                   |
| 1      | 2           | Завтрак        | гор.блюдо   | Макароны отварные                | 150          | 5,0   | 5,3   | 35,0     | 208          | 54-1г-2020                        |
|        |             |                |             | Голень куриная в сметанном соусе | 115          | 13,3  | 11,12 | 15,77    | 245,7        | 290                               |
|        |             |                | гор.напиток | Чай с сахаром                    | 200          | 0,2   | 0     | 6,4      | 26,4         | 54-2гн-2020                       |
|        |             |                | хлеб        | хлеб пшеничный                   | 30           | 2,3   | 0,25  | 14,75    | 70,3         | ПРОМ                              |
| 1      | 2           | Итого за день: |             |                                  | 495          | 20,8  | 16,67 | 146,17   | 550,4        |                                   |
| 1      | 3           | Завтрак        | гор.блюдо   | Плов с курицей                   | 200          | 27,3  | 8,1   | 33,2     | 314,6        | 54-12м-2020                       |
|        |             |                | гор.напиток | Чай с лимоном и сахаром          | 200          | 0,3   | 0     | 6,7      | 27,6         | 54-3гн-2020                       |
|        |             |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,3   | 0,25  | 14,75    | 70,3         | ПРОМ                              |
| 1      | 3           | Итого за день: |             |                                  | 430          | 29,9  | 8,35  | 54,65    | 412,5        |                                   |
| 1      | 4           | Завтрак        | гор.блюдо   | Картофельное пюре                | 150          | 3,2   | 5,2   | 19,8     | 139,4        | 54-11г-2020                       |
|        |             |                |             | Печень говяжья по-строгановски   | 80           | 13,4  | 14,0  | 5,3      | 200,5        | 54-18м-2020                       |
|        |             |                | гор.напиток | Чай с сахаром                    | 200          | 0,2   | 0     | 6,4      | 26,4         | 54-2гн-2020                       |
|        |             |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,3   | 0,25  | 14,75    | 70,3         | пром                              |
| 1      | 4           | Итого за день: |             |                                  | 460          | 19,1  | 19,45 | 46,25    | 436,6        |                                   |

|   |       |                |             |                                          |     |      |       |       |       |             |
|---|-------|----------------|-------------|------------------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|-------------|
| 1 | 5     | Завтрак        | гор.блюдо   | Капуста тушеная                          | 150 | 3,6  | 5,0   | 15,8  | 122,1 | 54-8г-2020  |
|   |       |                |             | Голень куриная в сметанном соусе         | 115 | 13,3 | 11,12 | 15,77 | 245,7 | 290         |
|   |       |                | гор.напиток | Чай с сахаром                            | 200 | 0,2  | 0     | 6,4   | 26,4  | 54-2гн-2020 |
|   |       |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                           | 30  | 2,3  | 0,25  | 14,75 | 70,3  | ПРОМ        |
| 1 | 5     | Итого за день: |             |                                          | 495 | 19,4 | 16,37 | 52,72 | 464,5 |             |
| 2 | 1 (6) | Завтрак        | гор.блюдо   | Макароны отварные с сыром                | 150 | 7,7  | 7,1   | 30,6  | 216,5 | 54-3г-2020  |
|   |       |                |             | Бутерброд с маслом                       | 40  | 2,4  | 8,5   | 14,85 | 145,2 | ПРОМ        |
|   |       |                | гор.напиток | Чай с лимоном и сахаром                  | 200 | 0,3  | 0     | 6,7   | 27,6  | 54-3гн-2020 |
| 2 | 1     | Итого за день: |             |                                          | 390 | 10,4 | 15,6  | 52,15 | 389,3 |             |
| 2 | 2 (7) | Завтрак        | гор.блюдо   | Картофельное пюре                        | 150 | 3,0  | 5,7   | 23,7  | 158,3 | 54-11г-2020 |
|   |       |                |             | Гуляш из говядины                        | 80  | 13,8 | 11,2  | 3,3   | 169,4 | 54-2м-2020  |
|   |       |                | гор.напиток | Чай с сахаром                            | 200 | 0,2  | 0     | 6,4   | 26,4  | 54-2гн-2020 |
|   |       |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                           | 30  | 2,3  | 0,25  | 14,75 | 70,3  | ПРОМ        |
| 2 | 2     | Итого за день: |             |                                          | 460 | 19,3 | 17,15 | 48,15 | 424,4 |             |
| 2 | 3 (8) | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша гречневая рассыпчатая               | 150 | 8,2  | 6,5   | 42,8  | 262,5 | 54-4г-2020  |
|   |       |                |             | Курица тушеная с морковью                | 100 | 14,1 | 5,7   | 4,4   | 126,4 | 54-25м-2020 |
|   |       |                | гор.напиток | Чай с лимоном и сахаром                  | 200 | 0,3  | 0     | 6,7   | 27,6  | 54-3гн-2020 |
|   |       |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                           | 30  | 2,3  | 0,25  | 14,75 | 70,3  | ПРОМ        |
| 2 | 3     | Итого за день: |             |                                          | 480 | 24,9 | 12,45 | 68,65 | 486,8 |             |
| 2 | 4 (9) | Завтрак        | гор.блюдо   | Рис припущенный                          | 150 | 3,5  | 5,2   | 36,5  | 206,6 | 54-7г-2020  |
|   |       |                |             | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 70  | 9,7  | 5,1   | 4,5   | 102,6 | 54-11р-2020 |
|   |       |                | гор.напиток | Чай с сахаром                            | 200 | 0,2  | 0     | 6,4   | 26,4  | 54-2гн-2020 |
|   |       |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                           | 30  | 2,3  | 0,25  | 14,75 | 70,3  | ПРОМ        |
| 2 | 4     | Итого за день: |             |                                          | 450 | 15,7 | 10,55 | 62,15 | 405,9 |             |

|          |          |                       |             |                                           |            |              |              |              |               |                     |
|----------|----------|-----------------------|-------------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|
| 2        | 5 (10)   | Завтрак               | гор.блюдо   | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 160        | 30,42        | 11,55        | 27,3         | 334,13        | 54-1т-2020          |
|          |          |                       |             | Бутерброд с маслом                        | 40         | 2,4          | 8,5          | 14,85        | 145,2         | ПРОМ<br>53-19э-2020 |
|          |          |                       | гор.напиток | Чай с сахаром                             | 200        | 0,2          | 0            | 6,4          | 26,4          | 54-2гн-2020         |
| <b>2</b> | <b>4</b> | <b>Итого за день:</b> |             |                                           | <b>400</b> | <b>33,02</b> | <b>20,05</b> | <b>48,55</b> | <b>505,73</b> |                     |