

Школа МБОУ "ГИМНАЗИЯ "ДОМИНАНТА"

Утвердил: должность Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козлова И.П.

Возрастная категория

платное питание: завтрак, обед (5-11 кл.)

дата

30 10 2023  
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	150/5	11,8	10,2	33,8	276	165	
				сарделька отварная	70	5,7	12,7	0	137	219	
				гор.напиток	чай с сахаром	20/15	0,1	0	15	60	349
				хлеб	булочка закусочная	30	4,4	0,4	20,8	146	375
				фрукты	помидор	30	1,6	0	1,6	24	
				банан	177	0,17	0,26	13,8	52		
				<i>итого</i>		307	23,77	23,56	85	695	
1	1	Обед		закуска							
				1 блюдо	суп картофельный с рисом	250	2,1	2,4	18,3	104	79
				2 блюдо	жаркое по домашнему	150/5	13,2	28,2	19	383	236
				гарнир	сарделька отварная	70	5,7	12,7	0	137	219
				напиток	сок	200	0	0	21,2	32	362
				хлеб бел.	булочка закусочная	50	4,4	0,4	20,8	146	375
				хлеб черн.	помидор	30	1,6	0	1,6	24	
				банан	161	0,15	0,24	10,8	52		
				<i>итого</i>		761	27,15	43,94	91,7	878	
				<i>Итого за день:</i>		1068	50,92	67,5	176,7	1573	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая	150/5	2,3	4,5	24,1	147	291	
				курица в соусе	65/50	17,1	7,6	4,9	156,6	280/315	
				гор.напиток	какао на сгущеном молоке	200	2,8	3	19,5	115	353
				хлеб	булочка закусочная	30	4,4	0,4	20,8	146	375
				фрукты	яблоко	112	1,52	0	13,77	68	
				помидор	30	1,6	0	1,6	24		
				<i>итого</i>		372	29,72	15,5	84,67	656,6	
1	2	Обед		закуска							
				1 блюдо	рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	2,6	5,5	18,2	133	74
				2 блюдо	каша гречневая	200/5	4,7	4,7	25,8	165	291
				гарнир	котлета кариная со сливочным маслом	100/5	14,7	16,4	13,4	259,5	285
				напиток	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15	60	349/350
				хлеб бел.	булочка закусочная	50	4,4	0,4	20,8	146	375
				хлеб черн.	капуста тушеная	75	3,8	9,3	16,3	166	114
				печенье	10	44,4	0,6	6	50		
				<i>итого</i>		335	74,7	36,9	115,5	979,5	
				<i>Итого за день:</i>		707	104,42	52,4	200,17	1636,1	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая	150/5	4,7	4,7	25,8	165	291	
				биточек в соусе	75/50	9,6	6,1	7,1	122	248	
				гор.напиток	компот из суфифруктов	200/20	1	0	21	92	330
				хлеб	булочка закусочная	30	4,4	0,4	20,8	146	375
				фрукты	яблоко	112	1,52	0	13,77	68	
				помидор	40	1,6	0	1,6	24		
				печенье	10	44,4	0,6	6	50		
				<i>итого</i>		192	67,22	11,8	96,07	667	
1	3	Обед		закуска							
				1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	5,9	4,7	20,7	150	81
				2 блюдо	макароны отварные	150/5	11,8	10,2	33,8	276	165
				гарнир	тефтеля мясная со сметаной	100/50	9,3	12,8	12,7	205	262
				напиток	какао на сгущеном молоке	200	3,3	3,5	22,5	125	353
				хлеб бел.	булочка закусочная	30	4,4	0,4	20,8	146	375
				хлеб черн.	банан	119	0,15	0,24	10,8	52	
				<i>итого</i>		599	34,85	31,84	121,3	954	
<i>Итого за день:</i>		791	102,07	43,64	217,37	1621					
1	4	Завтрак	гор.блюдо	жаркое по домашнему	175	13,2	28,2	19	383	286	
				гор.напиток	сок	200	1	0	21	92	362
				хлеб	булочка закусочная	30	4,4	0,4	20,8	146	375
				фрукты	вафли	30	1,8	7,9	18,8	153	
				<i>итого</i>		435	20,4	36,5	79,6	774	
1	4	Обед		закуска							
				1 блюдо	борщ со свежей капустой	250	2,3	5,2	14	114	60
				2 блюдо	плов с мясом	200	13,4	11,3	28,2	245	244
				гарнир							
				напиток	сок	200	1	2	21,92	362	
				хлеб бел.	булочка закусочная	30	4,4	0,4	20,8	146	375
хлеб черн.											

				печенье	10	44,4	0,6	6	50	
				итого	690	65,5	19,5	2261	555	
1	4	Итого за день:			1125	85,9	56	2340,6	1329	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая	150/5	2,3	4,5	24,1	147	291
				курица в соусе	65/50	11,6	8,8	3,2	139	280
			гор.напиток	какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,9	25,4	153	355
			хлеб	булочка закусочная	30	4,4	0,4	28	146	375
			фрукты	яблоко	112	1,52	0	13,77	68	
				помидор	30	1,6	0	1,6	24	
				итого	372	25,12	17,6	96,07	677	
1	5		Обед	закуска						
		1 блюдо		суп картофельный с макаронами	250	4,6	4	34,6	193	82
		2 блюдо		каша гречневая	150/5	4,6	5,5	23,7	165	291
		гарнир		тефтеля со сметаннотоматным соусом	100/50	6,9	24,9	12,7	304	261/262
		напиток		кофейный напиток	200	3,3	3,5	22,5	135	353
		хлеб бел.		булочка закусочная	30	4,4	0,4	20,8	146	375
		хлеб черн.								
				икра кабачковая	48	0	2,7	2,5	46	54
				пряник	50	2,4	2,37	33,7	170	
				итого	578	26,2	43,37	150,5	1159	
1	5	Итого за день:			950	51,32	60,97	246,57	1836	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная	150/5	4,7	4,7	25,8	165	291
				биточек в сметанно-томатном соусе	75/50	9,6	6,1	7,1	122	286
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,4	0	23,6	97	330
			хлеб	булочка закусочная	30	4,4	0,4	20,8	146	375
			фрукты							
				кукуруза консервированная	50	1,1	1,5	5,6	41	110
				мармелад	50	0	0	33	100	
				итого	330	20,2	12,7	115,9	671	
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп картофельный с гречневой крупой	250	0	2,6	0,5	102	80
			2 блюдо	гуляш	75/50	10,9	5	3,3	201	237
			гарнир	каша рисовая	150/100	0	4,5	24,1	147	291
			напиток	сок	200	0	0	21,2	92	362
			хлеб бел.	булочка закусочная	30	4,4	0,4	20,8	146	375
			хлеб черн.							
				печенье	10	44,4	0,6	6	50	
				итого	490	59,7	13,1	75,9	738	
2	1	Итого за день:			820	79,9	25,8	191,8	1409	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная из манной крупы	200/8/10	6,4	11,7	43	303	149
				сыр	25	7	9	0	111	9
			гор.напиток	какао со сгущенным молоком	200	2,8	3	19,5	115	355
			хлеб	булочка закусочная	30	4,4	0,4	20,8	146	375
			фрукты	яблоко	112	1,52	0	13,77	68	
				итого	367	22,12	24,1	97,07	743	
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп с фрикадельками	200/35	9,9	6,8	19,6	180	83
			2 блюдо	картофель отварной	100/5	0	4,7	25,9	163	103
			гарнир	рыба тушеная с овощами	75/75	0,6	10,6	8,4	184	194
			напиток	сок	200	0	0	21,2	32	362
			хлеб бел.	булочка закусочная	30	4,4	0,4	20,8	146	375
			хлеб черн.	вафли	30	1,8	7,9	18,8	153	
				помидор	50	1,6	0	1,6	24	
				итого	310	18,3	30,4	116,3	882	
2	2	Итого за день:			677	40,42	54,5	213,37	1625	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	плов из филе	150	13,7	7	27,2	247	244
				икра кабачковая	40	0	5,3	9	92	54
			гор.напиток	сок	200	0	0	21,2	32	363
			хлеб	булочка закусочная	30	4,4	4	20,8	146	375
			фрукты	яблоко	112	1,52	0	13,77	68	
				итого	532	19,62	16,3	91,97	585	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	рассольник	250	2,6	5,5	18,2	133	74
			2 блюдо	макароны отварные с маслом и сыром	200/20/5	11,8	10,2	33,8	276	165
			гарнир	омлет из 1 яйца с сосиской	50/25	7,4	16,6	1,1	130	174
			напиток	сок	200	0	0	21,2	32	362
			хлеб бел.	булочка закусочная	30	4,4	4	20,8	146	375
			хлеб черн.							
				вафли	30	1,8	7,9	18,8	153	
			итого	510	28	44,2	113,9	870		

2	3	Итого за день:			1042	47,62	60,5	205,87	1455		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка	100/5	17,5	15,4	16	317	188	
			гор.напиток	чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	349	
			хлеб								
			фрукты	яблоко	112	1,52	0	13,77	68		
			итого		112	19,12	15,4	44,77	445		
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ со свеж капустой	250	13	5,2	14	114	60	
			2 блюдо	каша рисовая	150/5	2,3	4,5	24,1	147	291	
			гарнир	гуляш из филе	75/50	5	2,3	3,3	201	237	
			напиток	сок	200	0	0	21,2	32	363	
			хлеб бел.	булочка закусочная	30	4,4	4	20,8	146	375	
			хлеб черн.								
				горошек консерв	50	1,5	2,9	3,3	45	108	
			итого		530	26,2	18,9	86,7	685		
2	4	Итого за день:			642	45,32	34,3	131,47	1130		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет из 2 яйца	100/7	5,5	11,7	1,1	132	173	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	3,3	3,5	22,5	135	353	
			хлеб	булочка закусочная	30	4,4	4	20,8	146	375	
			фрукты								
				горошек	50	1,5	2,9	3,3	45	108	
				сыр	27	7	9	0	111	9	
итого		307	21,7	31,1	47,7	569					
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп с пшеном	250	1,9	0	10,7	91	76	
			2 блюдо	запеканка	100/5	17,5	15,4	16	317	188	
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.	булочка закусочная	30	4,4	4	20,8	146	375	
			хлеб черн.								
				чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15	60	349/350	
	банан	177	0,17	0,26	13,8	52					
итого		457	24,07	19,66	76,3	666					
2	5	Итого за день:			764	45,77	50,76	124	1235		
				Среднее значение за период:	858,6	65,366	50,637	404,79	1484,91		