Школа МБОУ "Емецкая СШ"

Утвердил: должность Директор школы

фамилия И.Л. Черникова

дата 29 (день) 8 (месяц) 2025 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12-18 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,00	14	32	280	4 001,01	
			гор.напиток	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами,быстрорастворимый на молоке	200	3	3	9	73	10 020	
			фрукты	Яблоки	100	0	0	10	47	11 001	
			булочное	Котлета запеченная в дрожжевом тесте собственнного производства	120	17	12	10	216	77,45	
			итого		620	27	29	61	616		
1	1	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем,ламинарией.	200	3		10	100	110,39	
			2 блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7	14	32	280	4 001,01	
			булочное	Котлета запеченная в дрожжевом тесте собственного производства	120	17	12	10	216	77,45	
			гор.напиток	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	200	3	3	9	73	10 020	
			хлеб черн.	Хлеб 45г	45	3		22	107	299,01	
			итого		765	33	29	83	776		0
1	1	**Итого за день:**			1385	60	58	144	1392		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с капустой тушеной и тефтели мясные с соусом собственного производства	275	12	17	32	343	7 021, 8 007, 520	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	300	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный порция	45	3	0	22	107	299,01	
			фрукты	Апельсины свежие	100	1	0	8	43	627	
			булочное	Булочка розовая	50	4	1	27	141	423	
			итого		670	20	18	104	691		
1	2	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский.	215	6	10	15	171	132,4	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом собственного производства	55/45	8	9	10	159	7 021	
			гарнир	Картофельное пюре1	150	3	5	19	133	520	
			гарнир	Капуста тушеная	70	1	3	3	51	8 007	
			булочное	Булочка "Розовая"	50	4	1	27	141	423	
			напиток	Чай с сахаром	200			15	57	300	
			хлеб черн.	Хлеб 45г	45	3		22	107	299,01	

			итого		685	22	28	111	819		0
1	2	**Итого за день:**			1355	42	46	215	1510		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Птица тушеная в сметанном соусе с кашей гречневой рассыпчатой с огурцом свежим	268	14	14	30	292	493,8 001, 1 044	
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	31	123	307,07	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный порция	45	3	0	22	107	пром	
			фрукты	Мандарины свежие	100	1	0	8	38	627	
			булочное	Булочка домашняя	50	4	7	28	186	301,01	
			итого		663	23	21	119	746		
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбой	220	6	3	15	122	138,05	
			2 блюдо	Птица тушённая в сметнном соусе	120	8	8	4	115	493	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	118	6	6	25	173	8 001	
			овощи	Огурцы свежие	30	0		1	4	1 044	
			булочное	Булочка домашняя	50	4	7	28	186	301	
			хлеб черн.	Хлеб 45г	45	3		22	107	299,01	
			напиток	Напиток из шиповника	200	1		31	123	307,01	
			итого		783	28	24	126	830		0
1	3	**Итого за день:**			1446	51	45	245	1576		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с котлетой рыбной и соусом по- польски	265	14	20	27	336	520, 606, 388	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	44	686	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный порция	45	3	0	22	107	пром	
			фрукты	Апельсин	100	1	0	8	43	627	
			булочное	Булочка "Российская"	50	4	4	30	173	420	
			итого		660	22	24	97	703		0
1	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	210	8	4	16	130	139,04	
			2 блюдо	Котлеты рыбные	75	10	5	7	112	388,31	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	7	19	146	520,08	
			булочное	Булочка "Российская"	50	4	4	30	173	420	
				Соус польский(1-й вариант)	40	1	8	1	78	606,18	
			напиток	Чай с лимоном	200			10	44	686	
			хлеб черн.	Хлеб 45г	45	3		22	107	299,01	
			итого		770	29	28	105	790		0
1	4	**Итого за день:**			1430	51	52	202	1493		0

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из отварного мяса с макаронами и консервированным горошком	280	18	13	37	345	508,277	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный порция	45	3	0	22	107	пром	
			булочное	Калач сдобный	60	5	8	46	276	15	
			итого		585	26	21	120	785		
1	5	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	220	7	6	8	115	124,06	
			2 блюдо	Гуляш из мяса отварного	90	11	6	2	111	277,03	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5	7	32	201	905	
				Горошек консервированный	40	2		3	33	0,16	
			булочное	Калач сдобный	60	5	8	46	276	806,1	
			напиток	Чай с сахаром	200			15	57	300	
			хлеб черн.	Хлеб 45г	45	3		22	107	299,01	
			итого		805	33	27	128	900		0
1	5	**Итого за день:**			1390	59	48	248	1685		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	11	14	55	392	311	
			гор.напиток	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5	4	21	140	692	
			фрукты	Банан	100	1	0	14	64	627	
			булочное	Бутерброд с сыром и маслом	50	2	6	17	132	3	
			итого		550	19	24	107	728		
2	1	Обед	1 блюдо	Суп из овощей1	215	5	6	9	113	135,05	
			2 блюдо	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	11	14	55	392	4 001	
				Бутерброд с сыром и маслом	50	2	6	17	132	51	
			напиток	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5	4	21	140	10 019	
			хлеб черн.	Хлеб 45г	45	3		22	107	299,01	
			итого		710	26	30	124	884		0
2	1	**Итого за день:**			1260	45	54	231	1612		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по домашнему с салатом из соленых огурцов	240	12	27	23	390	276, 017	
			гор.напиток	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1	0	26	92	10 010	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный порция	45	3	0	22	107	пром	
			фрукты	Яблоки свежие	100	0	0	10	47	627	
			булочное	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3	2	26	130	738	
			итого		645	19	29	107	766		0

2	2	Обед	1 блюдо	Суп с макароными изделиями с курицей	210	3	7	12	124	105,01	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	180	11	24	21	356	276,21	
				Салат из соленых огурцов	60	1	3	2	34	17,21	
			напиток	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92	10 010	
			булочное	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3	2	26	130	738	
			хлеб черн.	Хлеб 45г	45	3		22	107	299,01	
			итого		755	22	36	109	843		0
2	2	**Итого за день:**			1400	41	65	216	1609		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с тефтелями рыбными тушеными в соусе с кукурузой консервированной	305	15	11	48	350	261,27, 017	
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	31	123	705	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный порция	45	3	0	22	107	пром	
			фрукты	Мандарин	100	1	0	8	38	627	
			булочное	Булочка "Российская"	50	4	4	30	173	423	
			итого		700	24	15	139	791		0
2	3	Обед	закуска	Суп с рисом и мясными фрикадельками	228	6	7	11	134	127,03	
			1 блюдо	Тефтели рыбные тушеные с соусом томатным	110	9	4	11	123	261,27	
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5	7	32	201	905	
			гарнир	Булочка "Российская"	50	4	4	30	173	420	
				кукуруза консервированная	40	1		4	23	0,17	
			хлеб черн.	Хлеб 45г	45	3		22	107	299,01	
			напиток	Напиток из шиповника	200	1		31	123	307,01	
			итого		823	29	22	141	884		0
2	3	**Итого за день:**			1523	53	37	280	1675		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом сметанным	150	5	29	11	324	366	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный порция	45	3	0	22	107	пром	
			фрукты	Банан	150	2	1	21	96	627	
			булочное	Булочка молочная обогощенная витаминно-минеральной смесью	60	6	5	35	205	779	
			итого		605	16	35	104	789		0
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	200	5	6	12	134	139,02	
			2 блюдо	Запеканка из творога с соусом сметанным	150	5	29	11	324	366	
			булочное	Булочка молочная(обогощенная витаминно-минеральной смесью)	60	6	5	35	205	779	

			напиток	Чай с сахаром	200			15	57	300	
			хлеб черн.	Хлеб 45г	45	3		22	107	299,01	
			итого		655	19	40	95	827		0
2	4	**Итого за день:**			1260	35	75	199	1616		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы с салатом из отварной свеклы	260	19	22	41	436	16, 304	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	44	686	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный порция	45	3	0	22	107	пром	
			фрукты	Яблоки	100	0	0	10	47	627	
			булочное	Калач сдобный	60	5	8	46	276	15	
			итого		665	27	30	129	910		0
2	5	Обед	1 блюдо	Суп молочный (вермишель на молоке)	200	7	6	28	197	169,05	
			2 блюдо	Плов из птицы	200	18	18	33	380	38	
				Салат из отварной свёклы	60	1	4	8	56	16	
			напиток	Чай с лимоном	200			10	44	686	
			булочное	Калач сдобный	60	5	8	46	276	806,1	
			хлеб черн.	Хлеб 45г	45	3		22	107	299,01	
			итого		765	34	36	147	1060		0
2	5	**Итого за день:**			1430	61	66	276	1970		0
		Среднее значение за период:			1387,9	49,8	54,6	225,6	1613,8		