

Школа МБОУ СОШ с Плеханово

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

Лагерь палаточный

фамилия

дата

2

8

2025

день

месяц

год

Неде ли	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	180	5,00	6,00	30,00	195	202	13,89
	гор.напиток		йогурт	200	0,3	2,4	17,1	340	15	27	
	хлеб		хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	15,00	70	пр	1,66	
	фрукты										
			яйцо отварное	1шт	0,15	0,15	37	115	3	15	
			итого		400	7,45	8,75	99,1	721		57,55
1	1	Обед	закуска								
	1 блюдо		рассольник ленинградский с мясом	270	6	10	13	171	96	19,2	
	2 блюдо		плов из мяса птицы	200	25,00	21,00	45,00	471,00	291	56,85	
	гарнир										
	напиток		компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	28	115	342	2,39	
	хлеб бел.										
	хлеб черн.		Хлеб	35	2	0,34	17	65	Пр	1,55	
			йогурт	100	0,30	2,40	17,10	340	7	29	
		Ужин	2блюдо	гуляш	100	14	12	4	122	221	60,03
	гарнир		каша гречневая рассыпчатая	100	6	6	25	175	315	10,24	
	напиток		чай с сахаром	200	0,7	0,1	0,026	0,7	пр	1,33	
	хлеб черн.		хлеб	30	2	0,29	15	54	пр	1,76	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша овсяная молочная	180	8,00	13,00	34,00	285	182	16,39
	гор.напиток		чай с сахаром	200	0,7	0,1	0,026	0,7	375	1,55	
	хлеб		хлеб пшеничный	30	6,00	9,00	16,00	174	пр	2,06	
	фрукты										
			итого		410	14,7	22,1	50,026	459,7		20
1	2	Обед	закуска								
	1 блюдо		щи из свежей капусты с картофелем и мясом	259	7	11	9	170	88	8,15	
	2 блюдо		тефтели с соусом	100	8,00	8,00	9,00	141,00	278	60	
	гарнир		макароны отварные	180	5,00	6,00	30,00	196,00	202	7,48	
	напиток		компот из изюма	200	0,34	0,08	30	122	348	3,17	
	хлеб бел.										
	хлеб черн.		Хлеб	27	2	0,26	15	56	Пр	1,2	
			йогурт	100	0,30	2,40	17,10	340	7	29	
		Ужин	2блюдо	котлета мясная	90	17	24	14	344	268	61,47
	гарнир		макароны отварные	100	5	6	30	196	202	7,48	
	напиток		чай с сахаром	200	0,7	0,1	0,026	0,7	375	1,55	
	хлеб черн.		Хлеб	27	2	0,26	15	56	Пр	1,2	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	плов из мяса птицы	100	13,00	11,00	23,00	236	291	17,56
	гор.напиток		чай с сахаром	200	0,7	0,1	0,026	0,7	375	1,55	
	хлеб		Хлеб	20	1	0,2	9	38	Пр	0,89	
	фрукты										
			итого		320	14,7	11,3	32,026	274,7		20
1	3	Обед	закуска	свежий помидор	100	1,00	1,00	2,00	13	71	10,20
	1 блюдо		суп картофельный с горохом	250	11	10	18	179	102	4,18	
	2 блюдо		котлета куриная	90	3,00	7,00	10,00	124,00	294	53,35	
	гарнир		каша гречневая рассыпчатая	180	10,00	10,00	45,00	315,00	171	8,55	
	напиток		компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	28	115	342	2,39	
	хлеб бел.										
	хлеб черн.		Хлеб	30	2	0,34	17	65	Пр	1,33	
			йогурт	100	0,30	2,40	17,10	340	7	29	
		Ужин	2блюдо	плов и птицы	200	25	21	45	471	291	56,85
	гарнир										
	напиток		чай с сахаром	200	0,7	0,1	0,026	0,7	375	1,55	
	хлеб черн.		Хлеб	27	2	0,26	15	56	Пр	1,2	

	4	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	100	10,00	10,00	45,00	315,00	171	3,89
			2 блюдо	котлета куриная	60	2,00	5,00	7,00	83	294	13,72
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,7	0,1	0,026	0,7	375	1,55
			хлеб	хлеб	19	2,00	0,20	15,00	70	пр	0,84
			фрукты								
			итого		379	14,7	15,3	67,026	468,7		20
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп овощной с зеленым горошком	265	4	14	27	255	144	10,55
			2 блюдо	жаркое по домашнему	200	21,00	24,00	22,00	388,00	259	65,2
			гарнир								
			напиток	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	28	115	342	2,39
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб	42	3	0,42	20	80	Пр	1,86
				йогурт	100	0,30	2,40	17,10	340	7	29
		Ужин	2блюдо	жаркое по домашнему	200	21	24	22	388	259	65,2
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	0,7	0,1	0,026	0,7	375	1,55
			хлеб черн.	Хлеб	27	2	0,26	15	56	Пр	1,2
	5	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная	200	8,00	13,00	41,00	317	182	16,79
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,7	0,1	0,026	0,7	375	1,55
			хлеб	хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	15,00	70	пр	1,66
			фрукты								
			итого		420	10,7	13,3	56,026	387,7		20
		Обед	закуска	свежий помидор	100	1,00	1,00	2,00	13	71,00	13,39
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	268	9	10	18	189	82	18,64
			2 блюдо	печень по строгоновски	100	16,00	11,00	4,00	185,00	255	36,77
			гарнир	макаронные отварные	180	5,00	6,00	30,00	196,00	202	7,48
			напиток	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	28	115	342	2,39
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб	30	2	0,34	17	65	Пр	1,33
				йогурт	100	0,30	2,40	17,10	340	7	29
		Ужин	2блюдо	котлета куриная	90	3	7	10	124	294	53,55
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	180	10,00	10,00	45,00	315,00	171	8,55
			напиток	чай с сахаром	200	0,7	0,1	0,026	0,7	375	1,55
			хлеб черн.	Хлеб	27	2	0,26	15	56	Пр	1,2
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша овсяная молочная	180	8,00	13,00	34,00	285	182	16,39
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,7	0,1	0,026	0,7	375	1,55
			хлеб	хлеб пшеничный	30	6,00	9,00	16,00	174	пр	2,06
			фрукты								
			итого		410	14,7	22,1	50,026	459,7		20
		Обед	закуска								
			1 блюдо	суп овощной с зеленым горошком	250	4	13	25	241	144	6,31
			2 блюдо	котлета мясная	90	17,00	24,00	14,00	344,00	268	61,42
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	180	10,00	10,00	45,00	315,00	171	8,55
			напиток	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	28	115	342	2,39
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб	30	2	0,34	17	65	Пр	1,33
				йогурт	100	0,30	2,40	17,10	340	7	29
		Ужин	2блюдо	котлета рыбная	90	5	5	6	88	234	45,07
			гарнир	рис отварной	100	3	3	25	140	304	5,49
			напиток	чай с сахаром	200	0,7	0,1	0,026	0,7	375	1,55
			хлеб черн.	Хлеб	27	2	0,26	15	56	Пр	1,2
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	100	10,00	10,00	45,00	315,00	171	3,89
			2 блюдо	котлета куриная	60	2,00	5,00	7,00	83	294	13,72
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,7	0,1	0,026	0,7	375	1,55
			хлеб	Хлеб	19	1,00	0,19	10,00	36	Пр	0,84
			фрукты								
			итого		379	13,7	15,29	62,026	434,7		20
2	2	Обед	закуска								

[illegible]

