

Школа МБОУ СОШ с.Плеханово

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

Лагерь одоровительный

фамилия

дата

2

6

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод, г	Калорийность, ккал	Наименование	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	180	5,00	6,00	30,00	196	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	19,21
			2 блюдо	плов из мясо 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
			итого		805	33,46	33,9	120,1	1162		109
1	1	Итого за день:			1205	40,91	42,65	219,2	1883		166,55
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
			итого		866	22,64	27,74	110,1	1025		109
1	2	Итого за день:			1276	37,34	49,84	160,13	1484,7		129
1	3	Завтрак	гор.блюдо	плов из мясо 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
			итого		950	27,46	30,9	137,1	1151		109
1	3	Итого за день:			1270	42,16	42,2	169,13	1425,7		129
1	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								

2	1	Обед	итого		410	14,7	22,1	50,026	459,7		20
			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
			итого								
2	1	Итого за день:			850	33,46	49,9	146,1	1420		109
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								
2	2	Обед	закуска		379	13,7	15,29	62,026	434,7		20
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем и мясом	259	7	11	9	170	88	8,15
			2 блюдо	гуляш	100	15,00	17,00	3,00	221,00	260	60,03
			гарнир	макароны 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	40	3	0,4	20	76	Пр	1,95
				йогурт	100	0,30	2,40	17,10	340	7	29
			итого								
2	2	Итого за день:			879	30,46	36,96	107,1	1118		109
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	1258	44,16	52,25	169,13	1552,7		129
					180	6,00	11,00	32,00	251	181	16,79
			гор.напиток	чай с сахаром							
			хлеб	хлеб пшеничный	200	0,7	0,1	0,026	0,7	375	1,55
			фрукты		20	0,20	1,00	15,00	57	пр	1,66

			итого		400	6,9	12,1	47,026	308,7		20
2	3	Обед	закуска								
			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	63,5
			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
			итого		850	26,46	29,9	135,1	1138		109
2	3	Итого за день:			1250	33,36	42	182,13	1446,7		129
2	4	Завтрак	гор.блюдо	рис отварной	100	3,00	3,00	25,00	140	304	2,49
			2 блюдо	котлета рыбная	40	5,00	5,00	6,00	88	234	15,07
			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		360	9,7	8,3	40,026	266,7		20
2	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
			итого		807	28,46	40,98	114,1	1178		109
2	4	Итого за день:			1167	38,16	49,28	154,13	1444,7		129
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша овсяная молочная	180	8,00	13,00	34,00	285	182	16,39
			2 блюдо								
			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
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой	250	6	9	6	130	98	18,11
			2 блюдо	рыба тушеная в томате с овощами	100	10,00	5,00	4,00	245,00	229	69,7
			гарнир	рис отварной	180	2,00	4,00	24,00	140,00	304	8,47
			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
			итого		860	20,46	20,9	96,1	1035		129
2	5	Итого за день:			1270	35,16	43	146,13	1494,7		149
			Среднее значение за период:		1254	40,673	49,37	174,93	1574,93		134,755