

Школа МБОУ СОШ №1 г. Жезарт Утвердил: должность директор школы
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Бозова С.А.
 Возрастная категория 12-18 лет дата 9 1 2025

№ дня	День недели	Прим. пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена				
												День	Месяц	Год	
1	1	Обед	закуска	зеленый горошек консервированный/отварной	60	2	2	4	43	229		17.14			
			1 блюдо	суп-лапша домашняя	250	2	5	14	109	56			15.62		
			2 блюдо	плов из отварной говядины	200	37.2	45.33	41.05	487.09	211			35.59		
			гарнир												
			напиток	какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	269			11.61		
			хлеб бел.	городской	30	2	1	10	50				2.04		
			хлеб черн.	дарницкий	30	1	1	9	53				1.97		
			слад.конд.	пирожное	38	1	3	16	125				20		
			итого				808	48.97	61.26	120	1021.01			103.97	
			Итого за день:				808	48.97	61.26	120	1021.01			103.97	
			1	2	Обед	закуска	овощи в нарезке помидор	60	1		3	12	54-3э-2020		13.8
1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	260				2	6	10	104	35			20.36		
2 блюдо	горбуша припущенная с овощами	100				19	10	10	200	172			55.79		
гарнир	картофельное пюре	150				3	6	23	160	241			14.06		
напиток	чай с сахаром и лимоном	207				1	1	15	62	286			3.07		
хлеб бел.	городской	30				2	1	10	50				2.04		
хлеб черн.	дарницкий	30				1	1	9	43				1.97		
слад.конд.															
итого							837	29	25	80	631			111.09	
Итого за день:							837	29	25	80	631			111.09	
1	3	Обед				закуска		60	1	3	6	45	23		5.07
			1 блюдо	суп гороховый на говяжьем бульоне	250	2	4	14	185	45			17.8		
			2 блюдо	пудинг творожно-рисовый со сметаной	200	22	5	29	252	152			47.3		
			гарнир												
			напиток	напиток вишневый	200	1	-	40	157	281			15.34		
			хлеб бел.	городской	30	1	1	7	33				2.04		
			хлеб черн.	дарницкий	30	1	1	6	29				1.97		
			слад.конд.	сок "мой" в ассортименте	200			22	88				26		
			итого				970	28	14	124	789			115.52	
			Итого за день:				970	28	14	124	789			115.52	
			1	4	Обед	закуска	салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1	3	6	45	23		5.07
1 блюдо	суп картофельный с горбушей	250				14	12	7	193	50			26.26		
2 блюдо	котлета мясная с соусом	110				13	13	8	212	189			23.21		
гарнир	греча отварная	150				9	6	45	264	219			11.47		
напиток	кофейный напиток	200				3	3	20	119	286			9.53		
хлеб бел.	городской	30				1	1	10	50	ТТК			2.04		
хлеб черн.	дарницкий	30				1	1	9	43	ТТК			1.97		
слад.конд.															
итого							830	42	39	105	926			79.55	
Итого за день:							830	42	39	105	926			79.55	
1	5	Обед				закуска	рассольник ленинградский со сметаной	260	7	8	19	174	68		21.21
			1 блюдо	гуляш из куриного филе	100	35	42	5	534	210			42.06		
			2 блюдо	макаронные изделия отварные	150	6	6	36	211	227			8.98		
			гарнир	компот из свежих фруктов	200	1	1	15	61	282			8.25		
			напиток	городской	30	1	1	10	50				2.04		
			хлеб бел.	дарницкий	30	1	1	9	43				1.97		
			слад.конд.	булочка сдобная с сахаром	60	4	7	37	228	332			7		
			итого				830	55	65	131	1301			91.51	
			Итого за день:				830	55	65	131	1301			91.51	
			2	1	Обед	закуска	суп молочный с макаронными изделиями	250	195	7	8	25	52		16.64
						1 блюдо	тефтели мясные с соусом	130	18	19	10	283	211		
2 блюдо	греча отварная	150				9	6	45	264	219			11.37		
гарнир	какао с молоком	200				4	4	26	154	269			11.61		
напиток	городской	30				2	1	10	50				2.04		
хлеб бел.	дарницкий	30				1	1	9	43				1.97		
слад.конд.	пирожное	32				1	3	16	125				20		
итого							822	230	41	124	944			94.57	
Итого за день:							822	230	41	124	944			94.57	
2	2	Обед				закуска	огурец соленый	60	1	1	1	6	14		9.6
						1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	260	2	6	11	108	63		
			2 блюдо	котлета рыбная из минтая с соусом	110	8	2	4	83	162			25.66		
			гарнир	картофельное пюре	150	3	6	23	160	241			14.38		
			напиток	чай с сахаром и лимоном	207	1	1	15	62	294			3.2		
			хлеб бел.	городской	30	2	1	10	50	ТТК			2.04		
			хлеб черн.	дарницкий	30	1	1	9	43	ТТК			1.97		
			слад.конд.												
			итого				847	18	18	73	512			75.72	
			Итого за день:				847	18	18	73	512			75.72	
			2	3	Обед	закуска	огурец свежий	60	1	1	2	9			19.2
1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	250				2	4	14	185	45			17.8		
2 блюдо	кура отварная с соусом	120				18	18	1	243	212			36.84		
гарнир	рис отварной	150				5	5	44	225	224			12.53		
напиток	кофейный напиток	200				3	3	20	116	286			9.53		
хлеб бел.	городской	30				2	1	10	33	ТТК			2.04		
хлеб черн.	дарницкий	30				1	1	9	29	ТТК			1.97		
слад.конд.															
итого							840	32	33	100	840			99.91	
Итого за день:							840	32	33	100	840			99.91	
2	4	Обед				закуска	свекольник со сметаной	260	2	6	10	104	43		18.12
			1 блюдо	котлета куриная с соусом	110	11	12	8	186	209			26.05		
			2 блюдо	макаронные изделия отварные	150	6	6	36	211	227			8.98		
			гарнир	чай с сахаром	200	1	1	15	60	300			2.1		
			напиток	городской	30	2	1	10	50				2.04		
			хлеб бел.	дарницкий	30	1	1	9	43				1.97		
			слад.конд.	кекс "творожик"	70								27.96		
			итого				850	23	27	88	654			87.22	
			Итого за день:				850	23	27	88	654			87.22	
			2	5	Обед	закуска									
						1 блюдо	рассольник домашний со сметаной	260	5	11	32	150	41		
2 блюдо	биточки мясные с соусом	110				13	13	8	212	189			23.21		
гарнир	рис отварной	150				5	5	44	225	224			12.53		
напиток	чай с сахаром и лимоном	207				1	1	15	62	294			3.2		
хлеб бел.	городской	1				2	1	10	50				2.04		
хлеб черн.	дарницкий	30				1	1	9	43				1.97		
слад.конд.	булочка сдобная с сахаром	60				4	7	37	228	328			7		
итого							818	31	39	155	970			71.06	
Итого за день:							818	31	39	155	970			71.06	
Среднее значение за период:						845.2	53.697	36.226	110	858.801		93.012			