

Школа Лицей № 6 г.Северобайкальск

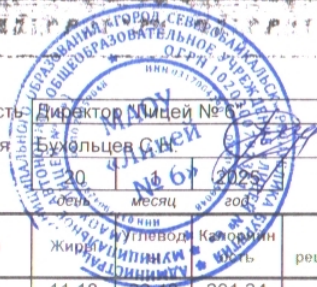
Утвердил: должность Директор Лицей № 6

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Бухальцев С.И.

Возрастная категория 12 и старше

дата 01.09.2023



| Неделя | День недели   | Прием пищи            | Раздел меню  | Блюда                         | Вес блюда, г | Белки        | Жиры   | Углеводы | Калории | № рецептуры | Цена   |         |
|--------|---------------|-----------------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------|----------|---------|-------------|--------|---------|
| 1      | 1             | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша молочная из риса и пшена | 210          | 6,08         | 11,18  | 33,48    | 201,34  | 175         | 28,2   |         |
|        |               |                       |              | сыр                           | 30           | 7,89         | 7,98   | 0        | 103     | 15          | 16,7   |         |
|        |               |                       | гор.напиток  | Какао с молоком               | 200          | 3,17         | 2,68   | 15,95    | 148,25  | 382         | 20,4   |         |
|        |               |                       | хлеб         | пшеничный                     | 40           | 2,37         | 0,3    | 14,49    | 70,14   | ПР          | 2,71   |         |
|        |               |                       | хлеб         | Биолакт                       | 200          | 8,208        | 3,008  | 11,808   | 124     | ПР          | 67     |         |
|        |               |                       | хлеб         | ржаной                        | 30           | 1,12         | 0,22   | 9,88     | 52      | ПР          | 1,8    |         |
|        |               |                       | <i>итого</i> |                               | 710          | 28,838       | 25,368 | 85,608   | 698,73  |             | 136,81 |         |
| 1      | 1             | Обед                  | закуска      |                               |              |              |        |          |         |             |        |         |
|        |               |                       | 1 блюдо      | Суп гороховый                 | 250          | 11,4         | 7,8    | 48,02    | 552,25  | 119         | 22,07  |         |
|        |               |                       | 2 блюдо      | Гуляш из говядины             | 100          | 14,55        | 16,79  | 2,89     | 221     | 260         | 54,8   |         |
|        |               |                       | гарнир       | Гречка отварная               | 200          | 11,4         | 606    | 51,71    | 350     | 171         | 18,12  |         |
|        |               |                       | напиток      | Чай с сахаром                 | 200          | 0,07         | 0,02   | 15       | 60      | 376         | 1,92   |         |
|        |               |                       | хлеб бел.    | пшеничный                     | 50           | 2,37         | 0,3    | 14,49    | 194,83  | ПР          | 4,65   |         |
|        |               |                       | хлеб черн.   | ржаной                        | 50           | 1,12         | 0,22   | 9,88     | 114,95  | ПР          | 4,65   |         |
|        |               |                       | фрукт        |                               |              |              |        |          |         |             |        |         |
|        |               |                       |              |                               |              | <i>итого</i> |        | 850      | 40,91   | 631,13      | 141,99 | 1493,03 |
| 1      | 1             | <b>Итого за день:</b> |              |                               |              | 1560         | 69,748 | 656,5    | 227,6   | 2191,76     |        | 243,02  |
| 1      | 2             | Завтрак               | гор.блюдо    | Печень по-строгоновски        | 100          | 13,26        | 11,23  | 3,52     | 185     | 255         | 37,3   |         |
|        |               |                       | гарнир       | Макароны отварные             | 200          | 7,6          | 8,1    | 42,64    | 260,95  | 203         | 15,79  |         |
|        |               |                       | гор.напиток  | компот из сухофруктов         | 200          | 0,66         | 0,09   | 32,01    | 132,8   | 349         | 7,54   |         |
|        |               |                       | хлеб         | пшеничный                     | 50           | 2,37         | 0,3    | 14,49    | 70,14   | ПР          | 4,65   |         |
|        |               |                       | хлеб         | ржаной                        | 50           | 1,12         | 0,22   | 9,88     | 45,98   | ПР          | 4,65   |         |
|        |               |                       |              | огурец свежий                 | 50           | 0,55         | 0,1    | 1,9      | 11      | 71          | 13,6   |         |
|        |               |                       | <i>итого</i> |                               | 650          | 25,56        | 20,04  | 104,44   | 705,87  |             | 83,53  |         |
| 1      | 2             | Обед                  | закуска      |                               |              |              |        |          |         |             |        |         |
|        |               |                       | 1 блюдо      |                               |              |              |        |          |         |             |        |         |
|        |               |                       | гор.блюдо    | Печень по-строгоновски        | 100          | 13,26        | 11,23  | 3,52     | 185     | 255         | 37,3   |         |
|        |               |                       | гарнир       | Макароны отварные             | 200          | 7,6          | 8,1    | 42,64    | 260,95  | 203         | 15,79  |         |
|        |               |                       | гор.напиток  | компот из сухофруктов         | 200          | 0,66         | 0,09   | 32,01    | 132,8   | 349         | 7,54   |         |
|        |               |                       | хлеб         | пшеничный                     | 50           | 2,37         | 0,3    | 14,49    | 70,14   | ПР          | 4,65   |         |
|        |               |                       | хлеб         | ржаной                        | 50           | 1,12         | 0,22   | 9,88     | 45,98   | ПР          | 4,65   |         |
|        | огурец свежий | 50                    | 0,55         | 0,1                           | 1,9          | 11           | 71     | 13,6     |         |             |        |         |
|        |               |                       | <i>итого</i> |                               | 650          | 25,56        | 20,04  | 104,44   | 705,87  |             | 83,53  |         |
| 1      | 2             | <b>Итого за день:</b> |              |                               |              | 1300         | 51,12  | 40,08    | 208,88  | 1411,74     |        | 167,06  |

|   |                      |                       |              |  |        |         |       |        |         |     |        |
|---|----------------------|-----------------------|--------------|--|--------|---------|-------|--------|---------|-----|--------|
| 1 | 3                    | Завтрак               | гор.блюдо    | Рыба тушеная в сметанном соусе с овощами | 140    | 15,42   | 13,47 | 5,61   | 205,32  | 153 | 54,6   |
|   |                      |                       | гарнир       | Рис отварной                             | 200    | 4,35    | 4,24  | 45,75  | 302,5   | 171 | 23,61  |
|   |                      |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром                            | 200    | 0,07    | 0,2   | 15     | 60      | 376 | 2,22   |
|   |                      |                       | хлеб         | пшеничный                                | 30     | 2,37    | 0,3   | 14,49  | 70,14   | ПР  | 2,71   |
|   |                      |                       | хлеб черн.   | ржаной                                   | 20     | 1,12    | 0,22  | 9,88   | 45,98   | ПР  | 1,8    |
|   |                      |                       | сок          | сок фруктовый                            | 200    | 1       | 0     | 20,2   | 84,8    | 389 | 39     |
|   |                      |                       | <i>итого</i> |  | 790    | 24,33   | 18,43 | 110,93 | 768,74  |     | 123,94 |
| 1 | 3                    | Обед                  | гор.блюдо    | Рыба тушеная в сметанном соусе с овощами | 140    | 15,42   | 13,47 | 5,61   | 205,32  | 153 | 54,6   |
|   |                      |                       | гарнир       | Рис отварной                             | 200    | 4,35    | 4,24  | 45,75  | 302,5   | 171 | 23,61  |
|   |                      |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром                            | 200    | 0,07    | 0,2   | 15     | 60      | 376 | 2,22   |
|   |                      |                       | хлеб         | пшеничный                                | 30     | 2,37    | 0,3   | 14,49  | 70,14   | ПР  | 2,71   |
|   |                      |                       | хлеб черн.   | ржаной                                   | 20     | 1,12    | 0,22  | 9,88   | 45,98   | ПР  | 1,8    |
|   |                      |                       | сок          | сок фруктовый                            | 200    | 1       | 0     | 20,2   | 84,8    | 389 | 39     |
|   |                      |                       | <i>итого</i> |  | 790    | 24,33   | 18,43 | 110,93 | 768,74  |     | 123,94 |
|   | <i>итого за день</i> | 1580                  | 48,66        | 36,86                                    | 221,86 | 1537,48 |       | 247,88 |         |     |        |
| 1 | 4                    | Завтрак               | гор.блюдо    | Жаркое по-домашнему                      | 250    | 23,14   | 25,87 | 23,69  | 421,43  | 259 | 94,56  |
|   |                      |                       | гор.напиток  | Кисель плодово-ягодный                   | 200    | 0,07    | 0,02  | 15     | 60      | 13  | 6,24   |
|   |                      |                       | хлеб         | Пшеничный                                | 30     | 2,37    | 0,3   | 14,49  | 70,14   | ПР  | 2,71   |
|   |                      |                       | хлеб черн.   | ржаной                                   | 20     | 1,12    | 0,22  | 9,88   | 45,98   | ПР  | 1,8    |
|   |                      |                       | <i>итого</i> |  | 500    | 26,7    | 26,41 | 63,06  | 597,55  |     | 105,31 |
|   |                      | Обед                  | 2 блюдо      | Жаркое по-домашнему                      | 250    | 23,14   | 25,87 | 23,69  | 421,43  | 259 | 94,56  |
|   |                      |                       | гор.напиток  | Кисель плодово-ягодный                   | 200    | 0,07    | 0,02  | 15     | 60      | 13  | 6,24   |
|   |                      |                       | хлеб бел.    | Пшеничный                                | 50     | 3,95    | 0,5   | 24,15  | 194,83  | ПР  | 1,8    |
|   |                      |                       | хлеб черн.   | ржаной                                   | 50     | 2,8     | 0,55  | 24,7   | 114,95  | ПР  | 1,8    |
|   |                      |                       | <i>итого</i> |  | 550    | 29,96   | 26,94 | 87,54  | 791,21  |     | 104,4  |
| 1 | 4                    | <b>Итого за день:</b> |              |  | 1050   | 56,66   | 53,35 | 150,6  | 1388,76 |     | 209,71 |



|   |   |                       |              |                     |       |       |        |        |         |        |        |
|---|---|-----------------------|--------------|---------------------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|
| 1 | 5 | Завтрак               | гарнир       | Пюре из гороха      | 200   | 17,31 | 9,19   | 44,5   | 323,81  | 199    | 12,69  |
|   |   |                       | гор.блюдо    | Котлета из говядины | 105   | 16,38 | 20,58  | 14,125 | 307,36  | 268    | 55,08  |
|   |   |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром       | 200   | 0,07  | 0,02   | 15     | 60      | 376    | 1,92   |
|   |   |                       | хлеб         | Пшеничный           | 30    | 2,37  | 0,3    | 14,49  | 70,3    | ПР     | 2,71   |
|   |   |                       | фрукт        | яблоко              | 150   | 0,4   | 0,4    | 9,8    | 16      | 338    | 37,2   |
|   |   |                       | хлеб         | ржаной              | 20    | 1,12  | 0,22   | 9,88   | 45,98   | ПР     | 1,8    |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                     | 705   | 37,65 | 30,71  | 107,8  | 823,45  |        | 111,4  |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Котлета из говядины | 105   | 16,38 | 20,58  | 14,125 | 307,26  | 268    | 55,08  |
|   |   |                       | гарнир       | Пюре из гороха      | 200   | 17,31 | 9,19   | 44,5   | 323,81  | 199    | 12,69  |
|   |   |                       | напиток      | Чай с сахаром       | 200   | 0,07  | 0,02   | 15     | 60      | 376    | 1,92   |
|   |   |                       | хлеб бел.    | Пшеничный           | 50    | 3,95  | 0,5    | 24,15  | 194,83  | ПР     | 1,8    |
|   |   |                       | хлеб черн.   | ржаной              | 50    | 2,8   | 0,55   | 24,7   | 114,95  | ПР     | 1,8    |
|   |   |                       | фрукт        | яблоко              | 150   | 0,4   | 0,4    | 9,8    | 16      | 338    | 37,2   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                     | 755   | 40,91 | 31,24  | 132,28 | 1016,85 |        | 110,49 |
| 1 | 5 | <b>Итого за день:</b> |              | 1460                | 78,56 | 61,95 | 240,07 | 1840,3 |         | 221,89 |        |

|   |   |                       |              |  |      |       |       |        |         |     |        |
|---|---|-----------------------|--------------|--|------|-------|-------|--------|---------|-----|--------|
| 2 | 1 | Завтрак               | гор.блюдо    | Суп молочный гречневый                   | 250  | 3,71  | 4,47  | 7,68   | 184     | 121 | 19,84  |
|   |   |                       | гор.напиток  | Кофейный напиток                         | 200  | 3,17  | 2,68  | 15,95  | 125,75  | 379 | 17,3   |
|   |   |                       | хлеб         | Пшеничный                                | 40   | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,3    | ПР  | 4,65   |
|   |   |                       | закуска      | яйцо отварное                            | 40   | 5,08  | 4,6   | 0,28   | 63      | 209 | 13,2   |
|   |   |                       | хлеб         | ржаной                                   | 20   | 1,12  | 0,22  | 9,88   | 45,98   | ПР  | 4,65   |
|   |   |                       |              | Молоко                                   | 200  | 5,8   | 5     | 9,6    | 0       | ПР  | 61,6   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 750  | 21,25 | 17,27 | 57,88  | 489,03  |     | 121,24 |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250  | 6,18  | 5,52  | 15,54  | 136,56  | 104 | 30,2   |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Макароны отварные с сыром                | 240  | 16,24 | 19,1  | 40,93  | 401,28  | 204 | 40,3   |
|   |   |                       | напиток      | Кофейный напиток                         | 200  | 3,17  | 2,68  | 15,95  | 125,75  | 379 | 17,3   |
|   |   |                       | хлеб бел.    | Пшеничный                                | 50   | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 194,83  | ПР  | 4,65   |
|   |   |                       | хлеб черн.   | ржаной                                   | 50   | 2,8   | 0,55  | 24,7   | 114,95  | ПР  | 4,65   |
|   |   |                       |              |  |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 790  | 30,76 | 28,15 | 111,61 | 973,37  |     | 97,1   |
| 2 | 1 | <b>Итого за день:</b> |              |  | 1540 | 52,01 | 45,42 | 169,49 | 1462,4  |     | 218,34 |
| 2 | 2 | Завтрак               | гор.блюдо    | Плов из говядины                         | 250  | 18,6  | 21,9  | 47,5   | 495     | 244 | 67,34  |
|   |   |                       | напиток      | Компот из облепихи                       | 200  | 0,3   | 1,35  | 25,37  | 110,26  | 54  | 11,9   |
|   |   |                       | хлеб         | Пшеничный                                | 50   | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,14   | ПР  | 4,65   |
|   |   |                       |              | огурец свежий                            | 50   | 0,55  | 0,1   | 1,9    | 11      | 71  | 13,6   |
|   |   |                       | хлеб         | ржаной                                   | 50   | 1,12  | 0,22  | 9,88   | 45,98   | ПР  | 4,65   |
|   |   |                       |              |  |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 600  | 22,94 | 23,87 | 99,14  | 732,38  |     | 102,14 |
|   |   |                       | гор.блюдо    | Плов из говядины                         | 250  | 18,6  | 21,9  | 47,5   | 495     | 244 | 67,34  |
|   |   |                       | напиток      | Компот из облепихи                       | 200  | 0,3   | 1,35  | 25,37  | 110,26  | 54  | 11,9   |
|   |   |                       | хлеб         | Пшеничный                                | 50   | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,14   | ПР  | 4,65   |
|   |   |                       |              | огурец свежий                            | 50   | 0,55  | 0,1   | 1,9    | 11      | 71  | 13,6   |
|   |   |                       | хлеб         | ржаной                                   | 50   | 1,12  | 0,22  | 9,88   | 45,98   | ПР  | 4,65   |
|   |   |                       |              |  |      |       |       |        |         |     |        |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 600  | 22,94 | 23,87 | 99,14  | 732,38  |     | 102,14 |
| 2 | 2 | <b>Итого за день:</b> |              |  | 1200 | 45,88 | 47,74 | 198,28 | 1464,76 |     | 204,28 |



|   |   |                |              |                        |      |        |        |        |         |     |        |
|---|---|----------------|--------------|------------------------|------|--------|--------|--------|---------|-----|--------|
| 2 | 3 | Завтрак        | гор.блюдо    | Бефстроганов           | 100  | 15,2   | 23,1   | 5,12   | 310     | 250 | 60,1   |
|   |   |                | гарнир       | Гречка отварная        | 200  | 11,44  | 6,6    | 51,71  | 350     | 171 | 14,73  |
|   |   |                | гор.напиток  | компот из сухофруктов  | 200  | 0,66   | 0,09   | 32,01  | 132,8   | 349 | 7,54   |
|   |   |                | хлеб         | Пшеничный              | 30   | 2,37   | 0,3    | 14,49  | 70,14   | ПР  | 2,71   |
|   |   |                |              | ржаной                 | 20   | 1,12   | 0,22   | 9,88   | 45,98   | ПР  | 1,8    |
|   |   |                | сок          | сок фруктовый          | 200  | 1      | 0      | 20,2   | 84,8    | 389 | 39     |
|   |   |                | <i>итого</i> |                        | 750  | 31,79  | 30,31  | 133,41 | 993,72  |     | 125,88 |
|   |   |                | 1 блюдо      | Борщ из свежей капусты | 250  | 1,8    | 4,92   | 10,93  | 103,75  | 82  | 23,06  |
|   |   |                | гор.блюдо    | Бефстроганов           | 100  | 15,2   | 23,1   | 5,12   | 310     | 250 | 60,1   |
|   |   |                | гарнир       | Гречка отварная        | 200  | 11,44  | 6,6    | 51,71  | 350     | 171 | 14,73  |
|   |   |                | гор.напиток  | компот из сухофруктов  | 200  | 0,66   | 0,09   | 32,01  | 132,8   | 349 | 7,54   |
|   |   |                | хлеб бел.    | Пшеничный              | 50   | 3,95   | 0,5    | 24,15  | 194,83  | ПР  | 4,65   |
|   |   |                | хлеб черн.   | ржаной                 | 50   | 2,8    | 0,55   | 24,7   | 114,95  | ПР  | 4,65   |
|   |   |                | <i>итого</i> |                        | 850  | 35,85  | 35,76  | 148,62 | 1206,33 |     | 114,73 |
| 2 | 3 | Итого за день: |              |                        | 1600 | 67,64  | 66,07  | 282,03 | 2200,05 |     | 240,61 |
| 2 | 4 | Завтрак        | гор.блюдо    | Гуляш из говядины      | 100  | 14,55  | 16,79  | 2,89   | 221     | 260 | 53,5   |
|   |   |                | гарнир       | Макароны отварные      | 200  | 6,64   | 4,4    | 37,3   | 260,95  | 203 | 12,64  |
|   |   |                | гор.напиток  | Чай с лимоном          | 200  | 0,13   | 0,02   | 15,2   | 62      | 377 | 3,66   |
|   |   |                | хлеб         | Пшеничный              | 30   | 2,37   | 0,3    | 14,49  | 70,14   | ПР  | 2,71   |
|   |   |                |              | ржаной                 | 20   | 1,12   | 0,22   | 9,88   | 45,98   | ПР  | 1,8    |
|   |   |                |              | Биолакт                | 200  | 8,208  | 3,008  | 11,808 | 124     | ПР  | 67     |
|   |   |                | <i>итого</i> |                        | 750  | 33,018 | 24,738 | 91,568 | 784,07  |     | 141,31 |
| 2 | 4 | Обед           | гор.блюдо    | Гуляш из говядины      | 100  | 14,55  | 16,79  | 2,89   | 221     | 260 | 53,5   |
|   |   |                | гарнир       | Макароны отварные      | 200  | 6,64   | 4,4    | 37,3   | 260,95  | 203 | 12,64  |
|   |   |                | гор.напиток  | Чай с лимоном          | 200  | 0,13   | 0,02   | 15,2   | 62      | 377 | 3,66   |
|   |   |                | хлеб         | Пшеничный              | 30   | 2,37   | 0,3    | 14,49  | 70,14   | ПР  | 2,71   |
|   |   |                |              | ржаной                 | 20   | 1,12   | 0,22   | 9,88   | 45,98   | ПР  | 1,8    |
|   |   |                |              | Биолакт                | 200  | 8,208  | 3,008  | 11,808 | 124     | ПР  | 67     |
|   |   |                | <i>итого</i> |                        | 750  | 33,018 | 24,738 | 91,568 | 784,07  |     | 141,31 |
| 2 | 4 | Итого за день: |              |                        | 1500 | 66,036 | 49,476 | 183,14 | 1568,14 |     | 282,62 |

|   |   |                |              |                   |      |       |        |         |        |        |        |
|---|---|----------------|--------------|-------------------|------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|
| 2 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо    | Котлета рыбная    | 105  | 12,96 | 11,84  | 15,92   | 223    | 234    | 35     |
|   |   |                | гарнир       | Картофельное пюре | 200  | 3,77  | 8,5    | 21,98   | 201,1  | 128    | 34,21  |
|   |   |                | гор.напиток  | Чай с сахаром     | 200  | 0,07  | 0,02   | 15      | 60     | 376    | 2,22   |
|   |   |                | хлеб         | Пшеничный         | 50   | 2,37  | 0,3    | 14,49   | 70,14  | ПР     | 4,65   |
|   |   |                | хлеб         | ржаной            | 50   | 1,68  | 0,33   | 14,82   | 68,97  | ПР     | 4,65   |
|   |   |                | фрукт        | яблоко            | 150  | 0,4   | 0,4    | 9,8     | 16     | 338    | 37,2   |
|   |   |                | <i>итого</i> |                   | 755  | 21,25 | 21,39  | 92,01   | 639,21 |        | 117,93 |
|   |   |                | 2 блюдо      | Котлета рыбная    | 105  | 12,96 | 11,84  | 15,92   | 223    | 234    | 35     |
|   |   |                | гарнир       | Картофельное пюре | 200  | 3,77  | 8,5    | 21,98   | 201,1  | 128    | 34,21  |
|   |   |                | напиток      | Чай с сахаром     | 200  | 0,07  | 0,02   | 15      | 60     | 376    | 2,22   |
|   |   |                | хлеб бел.    | Пшеничный         | 50   | 3,95  | 0,5    | 24,15   | 194,83 | ПР     | 1,8    |
|   |   |                | хлеб черн.   | ржаной            | 50   | 2,8   | 0,55   | 24,7    | 114,95 | ПР     | 1,8    |
|   |   |                |              | Молоко            | 200  | 5,8   | 5      | 9,6     | 0      | ПР     | 61,6   |
|   |   |                | <i>итого</i> |                   | 805  | 29,35 | 26,41  | 111,35  | 793,88 |        | 136,63 |
| 2 | 5 | Итого за день: |              | 1560              | 50,6 | 47,8  | 203,36 | 1433,09 |        | 254,56 |        |