Школа МАОУ "СОШ №22"

Утвердил: должность Директор МАОУ "СОШ №22"

фамилия Чучкалова Е.М.

дата 16 (день) 3 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-17 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная с маслом	250	9.50	13	55	359	36-37/2005	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0	15	58	942-943/19	
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	3.40	1	23	108	с.514/2017	
				Мучное изделие	50	4	4.7	27.75	170		
			итого		550	17.1	18.32	121.04	693.91		
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			550	17.1	18.32	121.04	693.91		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная с соусом	150	7.13	6.33	12.37	132.11	510/2019	
				Макароны отварные	100	5.33	4.59	38.4	206.72	413-414/19	
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0.8	0	31.96	125.4	1014/2019	
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	3.40	1	23	108	с.514/2017	
				Мучное изделие	50	4	4.7	27.75	170		
			итого		550	20.66	16.22	133.68	741.73		
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			550	20.66	16.22	133.68	741.73		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов	250	14.2	10.39	57.76	524.49	601/2019	
			напиток	Сок	200	0.20	1	23	94	0	
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	3.40	1	23	108	с.514/2017	
				Мучное изделие	50	4	4.7	27.75	170		
			итого		550	21.8	16.69	132.11	895.99		
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			550	21.8	16.69	132.11	895.99		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточек Солнышко с соусом	150	11.41	13.09	8.41	134.63	667/19	
				Каша гречневая рассыпчатая	100	7.14	5.58	43.93	261.65	679/2019	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0	15	58	0	
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	60	4.08	1	28	129	с.514/2017	
				Мучное изделие	50	4	4.7	27.75	170		
			итого		560	26.83	24.14	122.97	753.1		
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			560	26.83	24.14	122.97	753.1		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная с соусом	180	6.6	13.68	3.85	164.05	536/2019	
				Картофельное пюре	100	3.88	5.96	31.66	188.36	694/19	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0	15	58	0	
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	39	2.65	0	18	84	с.514/2017	
				Мучное изделие	50	4	4.7	27.75	170		
			итого		569	17.33	24.86	96.4	663.88		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			569	17.33	24.86	96.4	663.88		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная с маслом	250	9.5	16.25	43.75	347.25	36-37/2005	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0	15	58	0	
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	3.4	0.6	23.2	107.5	с.514/2017	
				Мучное изделие	50	4	4.7	27.75	170		
			итого		550	17.1	21.6	109.74	682.37		0
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		
2	6	**Итого за день:**			550	17.1	21.6	109.74	682.37		
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Курица тушеная в соусе	150	17.24	16.53	4.01	124.52	643,759/19	
				Макароны отварные	100	5.33	4.59	38.4	206.72	413-414/19	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0	15	58	942-943/19	
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	3.4	0.6	23.2	107.5	с.514/2017	
				Мучное изделие	50	4	4.7	27.75	170		
			итого		550	30.17	26.47	108.4	666.36		
2	7	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		
2	7	**Итого за день:**			550	30.17	26.47	108.4	666.36		
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Бифштекс по домашнему рубл с соусом	150	12.56	13.77	8.29	239.58	50/2005	
				Каша гречневая рассыпчатая	100	7.14	5.58	43.93	261.65	679/19	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0	15	58	942-943/19	
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	3.4	0.6	23.2	107.5	с.514/2017	
				Мучное изделие	50	4	4.7	27.75	170		
			итого		550	27.3	24.7	118.21	836.35		
2	8	Обед	закуска								

			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0			
2	8	**Итого за день:**			550	27.3	24.7	118.21	836.35			
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по домашнему	250	17.01	19	35	284	626/19		
			напиток	Сок	200	1.00	0	23	94	389/2017		
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	3.4	0.6	23.2	107.5	с.514/2017		
				Мучное изделие	50	4	4.7	27.75	170			
			итого		550	25.41	24.3	109.54	655.97			
2	9	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0			
2	9	**Итого за день:**			550	25.41	24.3	109.54	655.97			
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые с соусом	180	5.94	5.76	7.59	120.6	61/2005		
				Рис отварной	100	4.53	6.98	49.54	266.56	682/2,19		
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0.8	0	32	125.4	868/19		
			хлеб	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	46	3.94	0.7	26.91	124.7	с.514/2017		
				Мучное изделие	50	4	4.7	27.75	170			
			итого		576	19.21	18.14	143.75	807.26			
2	10	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0			
2	10	**Итого за день:**			576	19.21	18.14	143.75	807.26			
		Среднее значение за период:			555.5	22.291	21.544	119.58	739.692			#DIV/0!