

Школа

МКОУ "Покровская ООШ"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Васюнина Г.М.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2023

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	3,09	4,07	36,98	197	168			
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377			
			хлеб	Бутерброд с сыром	30/20	4,9	11,55	17,1	193	3			
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338			
				<i>итого</i>			300	8,52	16,04	74,13	478,68		0
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	52			
			1 блюдо	Борщ с картофелем на мясном бульоне	200	1,45	3,93	10,2	82	82			
			2 блюдо	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,9	223	279			
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	13,16	14,03	86,9	504,76	309			
			напиток	Сок фруктовый	200	1,2	0	28,6	112				
			хлеб бел.										
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	12,42	62,42				
				<i>итого</i>			680	31,02	37,29	161,38	1078,08		0
1	1	Итого за день:			980	39,54	53,33	235,51	1556,76		0		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники со сгущенным молоком	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2	219			
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382			
			хлеб										
			фрукты										
				<i>итого</i>			200	37,16	26,53	46,01	566,4		0
1	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,41	5,08	9,02	87,4	45			
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	101			
			2 блюдо	Гуляш из мяса птицы в сметанно-томатном соусе	100	22,06	18,23	5,88	276,25	290			

			фрукты								
			<i>итого</i>		200	37,16	26,53	46,01	566,4		0
1	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,41	5,08	9,02	87,4	45	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	101	
			2 блюдо	Гуляш из мяса птицы в сметанно-томатном соусе	100	22,06	18,23	5,88	276,25	290	
			гарнир	Гречневая каша рассыпчатая	180	10,35	7,31	46,34	292,5	302	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	12,42	62,42		
				<i>итого</i>		810	38,01	33,22	112,13	896,57	
1	2	Итого за день:			1010	75,17	59,75	158,14	1462,97		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,9	210	
			гор.напиток	Чай	200	0,2	0	14	28	376	
			хлеб	Бутерброд с маслом	30/20	2,27	17,28	15,62	230	2	
			фрукты	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	338	
				<i>итого</i>		550	21,86	46	42,93	650,9	
1	3	Обед	закуска	Овощная нарезка	100	2	0,8	4,6	42	71	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	102	
			2 блюдо	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	291	
			гарнир								
			напиток	Кисель	200	0	0	24,8	90,8		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	12,42	62,42		

			<i>итого</i>		530	33,77	26,6	99,49	774,27	0
1	3	Итого за день:			1080	55,63	72,6	142,42	1425,17	0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	168
				Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
			гор.напиток	Чай	200	0,2	0	14	28	376
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,45	132	
			фрукты	Фрукт	150	1,2	0,45	15,45	73,5	338
			<i>итого</i>		440	15,92	11,78	87,75	496,5	0
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	67
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200/10	2,08	6,75	9,53	107,85	88
			2 блюдо	Рыба тушеная	100	60	15,9	0,9	104	230
			гарнир	Картофельное пюре	180	6,4	10,4	45,76	302,72	310
			напиток	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127,1	395
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	12,42	62,42	
			<i>итого</i>		610	76,33	43,24	95,9	795,69	0
1	4	Итого за день:			1050	92,25	55,02	183,65	1292,19	0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,8	13,1	76,3	474	401
			гор.напиток	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
			хлеб							
			фрукты							

			<i>итого</i>		200	16,32	16,82	101,79	619,2		0	
1	5	Обед	закуска	Овощная нарезка	100	2	0,8	4,6	42	71		
			1 блюдо	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/10	2,7	7,2	13,35	123,9	96		
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом курицы	250	26,86	30,19	42,25	547,56	284		
			гарнир									
			напиток	Компот	200	0,04	0	24,76	94,2	349		
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	12,42	62,42			
						<i>итого</i>		580	33,6	38,52	97,38	870,08
1	5	Итого за день:			780	49,92	55,34	199,17	1489,28		0	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная на молоке с маслом	200/10	4,5	4,07	35,46	197	168		
				Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127,1	395		
			хлеб	Бутерброд с сыром	30/20	4,9	11,55	17,1	193	3		
			фрукты	Фрукт	150	1,2	0,45	15,45	73,5	338		
						<i>итого</i>		390	20,2	24,37	87,91	653,6
2	1	Обед	закуска	Салат из моркови	100	0,94	6,1	9,39	93,88			
			1 блюдо	Суп-пюре овощной с гренками	200/10	3,15	5,06	15,76	112,49	76		
			2 блюдо	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268		
			гарнир	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,32	5,18	45,04	224,26	302		
			напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377		
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	12,42	62,42			
						<i>итого</i>		610	26,09	28,24	108,56	763,48
2	1	Итого за день:			1000	46,29	52,61	196,47	1417,08		0	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36	310,66	223		

		к								
			гор.напиток	Кисель	200	0	0	24,8	90,8	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	7,5	2,9	50,9	264	
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
				<i>итого</i>	380	39,03	26,39	126,4	735,96	0
2	2	Обед	закуска	Овощная нарезка	100	2	0,8	4,6	42	71
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200/20	8,6	8,41	14,33	167,41	72
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	250	39,78	14,45	9,91	335,41	321
			гарнир							
			напиток	Компот	200	0,04	0	24,76	94,2	349
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	12,42	62,42	
				<i>итого</i>	580	52,42	23,99	66,02	701,44	0
2	2	Итого за день:			960	91,45	50,38	192,42	1437,4	0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная на молоке с маслом	200	7,44	4,65	16,2	136,41	182
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127,1	395
			хлеб	Булочка школьная	60	5,5	2	37,4	189	
			фрукты							
				<i>итого</i>	460	17,44	10,35	73,2	452,51	0
2	3	Обед	закуска	Салат витаминный	100	4,14	8,02	10,95	198,93	49
			1 блюдо	Борщ с картофелем на мясном бульоне	200	1,45	3,93	10,2	82	82
			2 блюдо	Биточки из кур	100	12,57	15,44	9,01	235,09	306
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,31	46,37	292,5	302

			напиток	Кисель	200	0	0	24,8	90,8		
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	12,42	62,42		
			<i>итого</i>		810	30,51	35,03	113,75	961,74		0
2	3	Итого за день:			1270	47,95	45,38	186,95	1414,25		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Блины с повидлом	150	10,34	6,78	47,93	282		
				Кисло-молочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	251	
			гор.напиток	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382	
			хлеб								
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	
			<i>итого</i>			650	18,81	15,9	94,12	586,2	
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови	100	0,94	6,1	9,39	93,88		
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с мясом курицы	200/30	3,9	7,2	32,4	194,6	222	
			2 блюдо	Рыба тушеная	100	60	15,9	0,9	104	230	
			гарнир	Картофельное пюре	180	6,4	10,4	45,76	302,72	310	
			напиток	Компот	200	0,04	0	24,76	94,2	349	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	12,42	62,42		
			<i>итого</i>			610	73,28	39,93	125,63	851,82	
2	4	Итого за день:			1260	92,09	55,83	219,75	1438,02		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный запеченый с зеленым горошком	150/50	13,3	15,69	7,18	183,54		
			гор.напиток	Бутерброд с сыром	30/20	4,9	11,55	17,1	193	3	
		хлеб	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382		

			фрукты	Фрукт	150	1,2	0,45	86,25	73,5	338	
			<i>итого</i>		350	22,92	31,41	136,02	595,24		0
2	5	Обед	закуска	Овощная нарезка	100	2	0,8	4,6	42	71	
			1 блюдо	Суп крестьянский	200	2,38	5,95	15,85	122,45	98	
			2 блюдо	Голубцы ленивые	250	31,73	26,56	55,76	589,06	288	
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	12,42	62,12		
			<i>итого</i>			780	38,24	33,66	98,88	857,31	
2	5	Итого за день:			1130	61,16	65,07	234,9	1452,55		0
		Среднее значение за период:			1052	65,145	56,53 1	194,94	1438,57		#ДЕЛ/0 !