

Школа МКОУ "Воскресенская СОШ" им.М.В.Угарова

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

фамилия Дашина А.А.

дата 20 8 2024
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 рассыпчатая гречневая	180	8,90	4,10	39,84	231,86		3,9	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00		1,45	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52		3,54	
			фрукты	Груша	110	0,36	0,14	12,13	57		20,03	
				Масло сливочное	10	0,5	82,50	0,80	748,00		6,08	
				<i>итого</i>			360	13,45	87,14	81,56	1170,38	
1	1	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	2	0,4	11	58		9,41	
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	552,25		13,48	
			2 блюдо	Птица (курица) отварная	120	26,00	16,00	0,00	248,00		26,42	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	180	5,10	7,50	28,50	201,90		4,86	
			напиток	Кисель	200	0,53	0,00	9,47	40,00		4,61	
			хлеб бел.	Пирожное	114	4,7	9,3	64,4	344		22	
			хлеб черн.	Хлеб целебный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		4,22	
				<i>итого</i>			964	48,07	36,89	150,38	1536,11	
1	1	Итого за день:			1324	61,52	124,03	231,94	2706,49		120	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	яйцо отварное	40	5,08	62,84	0,28	62,84		14	
				печенье	5	7	9	0	107		7,83	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00		1,45	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52		3,54	
			фрукты									
				Масло сливочное	13	0,5	82,50	0,80	748,00		8,18	
				<i>итого</i>			285	16,27	154,74	29,87	1051,36	
1	2	Обед	закуска	салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	4,3	2,5	55,3		9,18	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75		13,63	
			2 блюдо	Плов	180	16,49	16,89	26,02	322,00		39,87	
			гарнир									
			напиток	Компот из с/ф	200	0,53	0,00	9,47	40,00		4,2	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб целебный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		4,22	
				сок	200	0,1	0,1	11,3	46		13,9	
	<i>итого</i>			790	21,93	26,68	76,95	645,01		85		

1	2	Итого за день:	1075	38,2	181,42	106,82	1696,37	120
---	---	----------------	------	------	--------	--------	---------	-----

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба (рис, пшено)	180	4,98	7,89	42,16	259,00		14,65
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11		9,78
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52		3,54
			фрукты								
				Масло сливочное	11	0,5	82,50	0,80	748,00		7,03
			<i>итого</i>		251	8,64	91,46	88,28	1225,63		35
1	3	Обед	закуска	салат из отварной свеклы	100	1,3	4,6	5,8	70,2		2,2
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	250	2,20	2,78	15,34	106,00		10,55
			2 блюдо	рыба тушеная с овощами	120/60	7,64	7,40	2,20	106,00		40,68
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	2,17	6,41	12,59	121,00		7,84
			напиток	кисель	200	0,53	0,00	9,47	40,00		4,62
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб целебный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		4,22
				Груша	100	0,36	0,14	12,13	57		14,89
			<i>итого</i>		690	16,44	21,77	77,29	592,16		85
1	3	Итого за день:			941	25,08	113,23	165,57	1817,79		120
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	180	8,31	13,12	47,61	342,00		16,04
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11		9,62
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52		3,34
			фрукты								
				Масло сливочное	10	0,5	82,5	0,8	748		6
			<i>итого</i>		430	15,75	96,69	93,73	1308,63		35
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,20	15,58	117,90		14,25
			2 блюдо	Биточки из мяса	100	15,20	17,38	2,56	225,00		44,08
			гарнир	Каша гречневая с маслом	200	3,07	7,42	13,28	360,48		3,66
			напиток	Лимонный напиток	200	0,53	0,00	9,47	40,00		2,42
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб целебный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		4,22
				Банан	150	1,1	0,3	20,2	89		16,37
<i>итого</i>		840	24,16	30,74	80,85	924,34		85			
1	4	Итого за день:			1270	39,91	127,43	174,58	2232,97		120

1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша овсяная	150	3,94	3,77	0,04	166,80		14,92	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	3,6	4,80	17,80	128,34		1,45	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52		6,62	
			фрукты	мандарин	166	0,26	0,17	11,41	52		12,01	
			<i>итого</i>		406	10,964	9,137	48,565	440,656		35	
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп с вермишелью с птицей	250	2,57	5,54	11,62	115,75		9,52	
			2 блюдо	капуста тушеная	180	8,90	4,10	39,84	231,86		6,21	
			гарнир	голень птицы	180	7,64	7,40	2,20	106,00		40,76	
			напиток	компот из с\ф	200	0,53	0,00	9,47	40,00		4,2	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржанной	40	2,24	0,44	19,76	91,96		4,22	
				Груша	123	0,36	0,14	12,13	57		20,09	
			<i>итого</i>		613	22,24	17,62	95,02	642,57		85	
1	5	Итого за день:			1019	33,204	26,757	143,59	1083,23		120	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	7,50	8,50	36,50	252,50		13,6	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60		2,75	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52		5,35	
			фрукты									
				Печенье	60	7	9	0	107		13,3	
			<i>итого</i>		550	18,19	17,9	65,69	494,62		35	
2	1	Обед	закуска	Огурец соленый	100	0,33	0,2	2,26	11		2,86	
			1 блюдо	Суп рыбный	250	7,15	48,15	15,62	549,25		15,75	
			2 блюдо	Котлеты мясная натуральная рубленная	100	9,87	17,33	8,80	230,67		44,08	
			гарнир	рис отварной с маслом	180	5,10	7,50	28,50	201,90		6,73	
			напиток	компот из с\ф	200	0,53	0,00	9,47	40,00		4,2	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб целебный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		4,22	
				яблоко	90	0,36	0,14	12,13	57		7,16	
<i>итого</i>		710	25,58	73,76	96,54	1181,78		85				
2	1	Итого за день:			1260	43,77	91,66	162,23	1676,4		120	

2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	200\5	3,82	9,19	21,89	199,75	15,47
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	1,45
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	6,62
			фрукты							
				Масло сливочное	10	0,037	5,38	0,07	59,09	6,68
				Печенье	30	7	9	0	107	4,78
			<i>итого</i>		280	14,547	23,974	50,75	499,362	35
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7,80	48,02	15,94	552,25	13,47
			2 блюдо	Тефтеля	100	14,55	16,79	2,89	221,00	34,27
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	2,17	6,41	12,59	121,00	7,84
			напиток	снежок	180	0,53	0,00	9,47	40,00	25,2
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб целебный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	4,22
			<i>итого</i>		470	27,29	71,66	60,65	1026,21	85
2	2	Итого за день:		750	41,837	95,634	111,4	1525,57	120	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша овсяная	200	6,21	10,16	31,55	231,61	14,92
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	1,45
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	6,62
			фрукты							
				Масло сливочное	10	0,037	5,38	0,07	59,09	6,68
				Печенье	30	7	9	0	107	5,33
			<i>итого</i>		280	16,936	24,939	60,407	531,224	35
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп крестьянский	250	6,25	4,50	13,75	120,50	11,51
			2 блюдо	Котлета	100	14,00	15,50	24,83	294,83	44,08
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,90	4,10	39,84	231,86	3,67
			напиток	Кисель	200	0,53	0,00	9,47	40,00	4,61
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб целебный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	4,22
				банан	248	1,1	0,3	20,2	89	16,91
			<i>итого</i>		668	33,02	24,84	127,85	868,15	85
2	3	Итого за день:		948	49,956	49,779	188,26	1399,37	120	

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная	150	20,50	15,05	31,55	341,38		33,83
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00		1,17
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		350	21,028	15,054	41,02	381,383		35
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48		13,66
			2 блюдо	рыба тушеная с овощами	120/60	7,64	7,40	2,20	106,00		36,95
			гарнир	Макаронны отварные с маслом	180	5,10	7,50	28,50	201,90		3,1
			напиток	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,60		4,2
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб цельбный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		4,22
				груша	126	0,36	0,14	15,23	50		22,87
			<i>итого</i>		616	17,3	20,62	97,7	631,94		85
2	4	Итого за день:			966	38,328	35,674	138,72	1013,32		120
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Яйцо отварное	40	5,08	62,84	0,28	62,84		14
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00		1,45
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52		3,54
			фрукты								
				Сыр российский порциями	20	6,96	8,85	0,00	107,49		10,16
				печенье	36	7	9	0	107		5,85
			<i>итого</i>		276	22,73	81,09	29,07	410,85		35
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с мясом	250	3,56	5,12	14,17	127,75		16,3
			2 блюдо	печень по строган.	100	13,91	12,78	7,94	203,42		29,94
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	2,17	6,41	12,59	121,00		7,84
			напиток	Компот из с/ф	200	0,53	0,00	9,47	40,00		4,2
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржанной	40	2,24	0,44	19,76	91,96		4,22
				йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57		22,5
<i>итого</i>		590	26,51	26,25	69,83	641,13		85			
2	5	Итого за день:			866	49,24	107,34	98,9	1051,98		120
Среднее значение за период:					1041,9	42,1045	95,295	152,2	1620,35		120