

Школа

МБОУ Печерская СШ

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Л.А.Молоткова

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9 января 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 молочная «Дружба»	200/10	5,86	12,04	33,16	264,00	327 (2003)	19,21
			конд.изделия	Кондитерские изделия	50	1,93	2,05	12,13	69,19	ГОСТ	19,47
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	434 (2003)	3,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,50	24,15	116,90	ГОСТ	4,08
			фрукты	Фрукты свежие	160	0,88	0,88	21,56	103,40	338 (2015)	31,02
			<i>итого</i>		440	12,82	15,47	105,00	581,49		77,32
1	1	Обед	закуска	Фрукты свежие	160	0,88	0,88	21,56	103,40	338 (2015)	31,02
			1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	250/20	6,67	6,99	18,45	167,00	123 (2003)	19,47
			2 блюдо	Каша молочная «Дружба»	200/10	5,86	12,04	33,16	264,00	327 (2003)	19,21
			напиток	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	434 (2003)	3,54
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ГОСТ	4,08
			<i>итого</i>		410	17,56	20,41	111,32	679,30		77,32
1	1	Итого за день:			850	30,38	35,88	216,32	1260,79		154,64
1	2	Завтрак	гарнир	Рагу из овощей	200	3,66	7,98	21,06	174,00	317 (2003)	17,92
			гор.блюдо	Куры отварные	100	30,56	11,80	1,12	234,00	207 (2003)	21,15
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	433 (2003)	1,94
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ГОСТ	4,08
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338 (2015)	32,23
			<i>итого</i>		630	37,19	20,48	60,47	553,14		77,32
1	2	Обед	закуска	Фрукты свежие	50	0,20	0,20	4,90	23,50	338 (2015)	19,72
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,52	5,50	17,62	133,00	103 (2003)	12,51
			2 блюдо	Куры отварные	100	30,56	11,80	1,12	234,00	207 (2003)	21,15
			гарнир	Рагу из овощей	200	3,66	7,98	21,06	174,00	317 (2003)	17,92
			напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	433 (2003)	1,94
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ГОСТ	4,08
			<i>итого</i>		830	39,51	25,78	73,19	662,64		77,32
1	2	Итого за день:			1460	76,70	46,26	133,66	1215,78		154,64
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты киевские	90	16,15	7,02	4,79	373,20	169 (2003)	37,78
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	27,00	445 (2003)	9,50
			гор.напиток	Какао с молоком	200	1,40	1,60	22,31	105,00	422 (2003)	8,24
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ГОСТ	2,64

			закуска	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	2 (2003)	19,16
			<i>итого</i>		540	29,20	15,80	92,21	611,56		77,32
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146,00	118 (2003)	19,16
			2 блюдо	Котлеты киевские	90	8,87	32,45	11,03	373,20	169 (2003)	37,78
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	27,00	445 (2003)	9,50
			напиток	Какао с молоком	200	1,40	1,60	22,31	105,00	422 (2003)	8,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	ГОСТ	2,64
			<i>итого</i>		740	27,29	45,95	120,84	766,15		77,32
1	3	Итого за день:			1280	56,49	61,75	213,05	1377,71		154,64
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные запеченные	90	12,81	5,76	10,58	145,80	222 (2003)	37,44
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	210	4,34	12,82	25,18	242,00	128 (2015)	14,44
			гор.напиток	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ГОСТ	2,64
			хлеб	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,00	434 (2003)	3,54
			закуска	Овощи свежие (огурец)	60	0,53	0,01	1,72	9,24	12 (2003)	19,26
			<i>итого</i>		590	19,62	18,97	67,51	525,01		77,32
1	4	Обед	закуска	Овощи свежие (огурец)	30	0,26	0,00	0,86	4,62	12 (2003)	13,21
			1 блюдо	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20,00	135,00	117 (2003)	6,05
			2 блюдо	Биточки рыбные запеченные	90	12,81	5,76	10,58	145,80	222 (2003)	37,44
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	210	4,34	12,82	25,18	242,00	128 (2015)	14,44
			напиток	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,00	434 (2003)	3,54
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ГОСТ	2,64
			<i>итого</i>		810	21,89	23,54	86,65	655,39		77,32
1	4	Итого за день:			1400	41,51	42,51	154,16	1180,40		154,64
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	204 (2015)	32,60
			закуска	Салат "Студенческий"	120	2,13	7,15	5,39	95,00	37 (2003)	15,65
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	433 (2003)	3,79
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ГОСТ	4,08
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338 (2015)	21,20
			<i>итого</i>		600	15,25	19,79	69,26	490,94		77,32
1	5	Обед	фрукт	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338 (2015)	21,20
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	2,05	5,25	7,25	85,00	149 (2003)	15,65
			2 блюдо	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	204 (2015)	32,60
			напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	433 (2003)	3,79
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ГОСТ	4,08
			<i>итого</i>		730	15,17	17,89	71,12	480,94		77,32
1	5	Итого за день:			1330	30,42	37,68	140,39	971,88		154,64
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	14,71	20,70	2,88	256,68	210 (2015)	30,74

			закуска	Кукуруза консервированная отварная	60	1,29	1,96	6,53	55,20	446 (2003)	11,51
			гор.напиток	Какао с молоком	200	1,40	1,60	22,31	105,00	422 (2003)	8,24
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	ГОСТ	4,08
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338 (2015)	22,75
			<i>итого</i>		560	24,39	25,50	81,77	658,71		77,32
2	1	Обед	закуска	Кукуруза консервированная отварная	60	1,29	1,96	6,53	55,20	446 (2003)	11,51
			1 блюдо	Суп картофельный	250	2,06	5,27	13,01	108,00	117 (2003)	7,77
			2 блюдо	Омлет натуральный	150	14,71	20,70	2,88	256,68	210 (2015)	30,74
			напиток	Какао с молоком	200	1,40	1,60	22,31	105,00	422 (2003)	8,24
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	ГОСТ	4,08
			фрукт	Фрукты свежие	50	0,40	0,40	9,80	47,00	338 (2015)	14,98
			<i>итого</i>		760	26,45	30,77	94,78	766,71		77,32
2	1	Итого за день:			1320	50,83	56,26	176,55	1 425,42		154,64
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш	125	16,15	7,02	4,79	147,00	155 (2003)	42,23
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	27,00	445 (2003)	9,50
			гор.напиток	Компот из с/ф	200	0,00	0,00	9,98	104,00	395 (2003)	3,79
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ГОСТ	2,64
			закуска	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	2 (2003)	19,16
			<i>итого</i>		565	27,24	14,09	74,94	361,37		77,32
2	2	Обед	закуска	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,20	2 (2003)	13,24
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146,00	118 (2003)	5,92
			2 блюдо	Гуляш	125	16,15	7,02	4,79	147,00	155 (2003)	42,23
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	27,00	445 (2003)	9,50
			напиток	Компот из с/ф	200	0,00	0,00	9,98	104,00	395 (2003)	3,79
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	ГОСТ	2,64
			<i>итого</i>		805	33,51	18,99	103,42	546,15		77,32
2	2	Итого за день:			1370	60,74	33,07	178,35	907,52		154,64
2	3	Завтрак	2 блюдо	Запеканка творожная с вареньем	120/20	23,10	17,74	38,70	406,80	342 (2003)	41,49
			напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	433 (2003)	1,94
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,74	1,85	10,92	62,27	ГОСТ	4,08
			фрукты	Фрукты свежие	200	0,60	0,60	14,70	70,50	338 (2015)	29,81
			<i>итого</i>		430	25,64	20,18	78,32	567,57		77,32
2	3	Обед	1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,91	21,06	161,00	132 (2003)	10,70
			2 блюдо	Запеканка творожная с вареньем	120/20	23,10	17,74	38,70	406,80	342 (2003)	41,49
			гарнир	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	433 (2003)	1,94
			напиток	Хлеб пшеничный	30	1,74	1,85	10,92	62,27	ГОСТ	4,08
			хлеб бел.	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338 (2015)	19,11
			<i>итого</i>		580	31,29	26,09	99,38	728,57		77,32

2	3	Итого за день:		1010	56,924	46,272	177,694	1296,142	154,64		
2	4	Завтрак	2 людо	Плов из птицы	200	15,76	9,12	30,99	268,60	291 (2015)	38,63
			закюска	Винегрет овощной	60	0,74	6,07	4,48	76,00	2 (20030)	17,14
2	4	Обед	закюска	Винегрет овощной	610	19,90	16,14	83,97	534,55		77,32
			Итого	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338 (2015)	16,97
2	4	Обед	1 людо	Суп картофельный с фрикадельками	250/20	6,67	6,99	18,45	167,00	123 (2003)	16,97
			2 людо	Плов из птицы	200	15,76	9,12	30,99	268,60	291 (2015)	38,63
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Бифтекс рубленный	90	16,31	18,26	0,05	230,86	153 (2003)	37,94
			гор.блюдо	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	433 (2003)	1,94
2	5	Обед	хлеб	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	FOCT	2,64
			Итого	конд.издл.	100	1,93	2,05	12,13	69,19	FOCT	29,83
2	5	Обед	1 людо	Борщ из св.капусты с картофелем	250	2,06	5,27	13,01	108,00	96 (2003)	29,83
			2 людо	Бифтекс рубленный	90	16,31	18,26	0,05	230,86	153 (2003)	37,94
2	5	Обед	гарнир	Капуста тушеная	200	4,74	6,04	20,12	154,00	439 (2003)	4,97
			напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	433 (2003)	1,94
2	5	Итого за день:	Итого	Хлеб черн.	50	2,80	0,55	24,70	114,95	FOCT	2,64
			Итого	Хлеб ржаной	790	26,11	30,12	71,88	635,81		77,32
		Среднее значение за период:		1257,00	50,22	45,56	170,96	1205,75	154,64		
2	5	Итого за день:		1430	52,09	57,03	142,87	1232,80	154,64		