

Школа

МКОУ "Сычевская основная общеобразовательная школа имени заслуженного учителя РСФСР Притчиной Г.Г."

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утверди
л.должност
ь

фамилия

дата



Конева Д.А.
от 02.02.2024 г.

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийност ь	№ рецептур ы	Цена	
1	1	Завтра к	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,6	8,2	32,6	231,8	114		
			гор.напито к	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,1	51	301		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	2		
			итого		440	9,16	8,7	64,02	376,8		0	
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с черносливом	100	1,5	5	12	106	33		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,6	6,10	5,70	96,1	88		
			2 блюдо	Гуляш из говядины	50/75	12,70	12,70	2,90	263,3	301		
			гарнир	Каша рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	207,1	679		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	30,22	123,06	868		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1		
			итого		720	30,36	31,1	103,22	876,66		0	
1	1	Итого за день:			1160	39,52	39,8	167,24	1253,46		0	
1	2	Завтра	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	7,4	35,2	232,3	165		

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная жидкая	200	7	7,4	35,2	232,3	165	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,2	21,9	154,4	951	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	2	
			<i>итого</i>		440	14,56	13	76,42	480,7		0
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	0,5	6,1	4,3	74,3	45	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4.60	6.10	5.70	96.1	102	
			2 блюдо	Котлеты из птицы/соус томатный	90/120	13.04	12.57	13.19	271.99	668	
			гарнир	Каша рассыпчатая рисовая	150	8.20	6.90	35.90	207.1	171	
			напиток	Кисель плодово-ягодный из концентрата	180	0,4	0	17,8	72,9	411	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	34,2	1	
			<i>итого</i>		760	29.54	32.07	94.59	803.59		0
1	2	Итого за день:		1200	44.1	45.07	171.01	1284.29		0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5	7	28	206	102	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,1	51	301	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	2	
			фрукты								
			<i>итого</i>		440	9,16	8,7	64,02	376,8		
1	3	Обед	закуска	Салат из зеленого горошка с луком	100	2,6	8,5	6,2	41,7	55	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	4.70	6.10	10.10	114.3	82	
			2 блюдо	Котлеты рыбные / соус белый основной	100/20	10.90	10.90	10.30	217.2	143	

			гарнир	Пюре картофельное	150	3.70	7.30	23.70	175	694		
			напиток	Напиток из шиповника	180	0,4	0	17,8	72,9	256		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	1		
			<i>итого</i>		810	26.4	33.5	93.7	746.2		0	
1	3	Итого за день:				1250	35.56	42.2	157.72	1123	0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная	200	6	7,4	37,1	239,1	115		
				гор.напиток	Какао с молоком	200	4,9	5,5	26,9	176,7	270	
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	2	
				<i>итого</i>		440	14,06	13,3	83,32	509,8		0
1	4	Обед	закуска	Салат овощи с кукурузой	100	1,83	6,83	12,17	120	27		
				1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	4.90	6.20	11.30	120.8	98	
				2 блюдо	Птица запеченая/соус томатный	90/20	29.90	3.00	3.70	123.8	293	
				гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5.30	5.50	32.80	202	203	
				напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	868	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	3	0,3	19,7	93,8	2	
				хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,3	0,2	6,7	34,2	1	
				<i>итого</i>		800	46.63	22.03	104.17	767.5		0
1	4	Итого за день:				1240	60.69	35.33	187.49	1277.3	0	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	200	17,22	27,73	4,61	299,48	54		
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,1	51	301	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	2		

			<i>итого</i>		740	37.57	23.13	92.37	810.28		0		
2	1	Итого за день:			1260	47.43	30.33	150.29	1140.58		0		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	200	5,1	6,4	30,2	199,5	107			
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,2	21,9	154,4	951			
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	2			
			<i>итого</i>		440	12,66	12	71,42	447,9		0		
2	2	Обед	закуска	Салат овощи с кукурузой	100	1,83	6,83	12,17	120	27			
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными издел.	200	5.20	2.80	18.50	119.6	103			
			2 блюдо	Птица тушенная в соусе	50/75	29.90	3.00	3.70	236.3	301			
			гарнир	Каша рассыпчатая	150	8.20	6.90	35.90	207.1	679			
			напиток	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,4	51	377			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1			
			<i>итого</i>		815	49.63	20.03	103.07	862		0		
2	2	Итого за день:			1255	62.29	32.03	174.49	1309.9		0		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная жидкая	200	7	7,4	35,2	232,3	165			
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,4	51	377			
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2			
			<i>итого</i>		420	10,2	7,7	61,3	377,1		0		
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,44	6,1	6,68	87,4	36			
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	4.70	6.20	13.60	355.8	96			

			2 блюдо	Рагу из птицы	80/120	31.80	9.8	14.60	252.51	642	
			гарнир								
			напиток	Кисель плодово-ягодный из концентрата	180	0,2	0,1	11	45,5	411	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	80,4		
			<i>итого</i>		760	43.74	23	78.98	915.41		0
2	3	Итого за день:			1030	53.94	30.7	140.28	1292.51		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,6	8,3	8,1	115,6	53	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,9	5,5	26,9	176,7	270	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	2	
			фрукты								
			<i>итого</i>			440	11,66	14,2	54,32	386,3	
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с черносливом	100	1,5	5	12	106	33	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4.6	6.10	5.70	263.63	88	
			2 блюдо	Рыба припущенная/соус белый основной	80/20	21.60	14.30	4.80	234.7	227	
			гарнир	Пюре картофельное	150	4	6	29	175	694	
			напиток	Напиток из шиповника	180	0,56	0,23	12,2	58,7	256	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,3	0,2	6,7	34,2	1	
			<i>итого</i>		810	36.56	32.13	90.1	966.03		0
2	4	Итого за день:			1250	48.22	46.33	144.42	1352.33		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	200	17,22	27,73	4,61	299,48	54	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,1	51	301	

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	2	
			<i>итого</i>		440	20,78	28,23	36,03	444,48		0
2	5	Обед	закуска	Салат из зеленого горошка с луком	100	0,6	0	1,3	8	55	
			1 блюдо	Суп рыбный с консервами	200	7.90	4.10	12.40	231.61	87	
			2 блюдо	Котлеты из птицы/соус томатный	90/20	13.04	12.57	13.19	271.99	668	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5.30	5.50	32.80	202	203	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	46,9		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,3	0,2	6,7	68,3		
			<i>итого</i>		800	31.54	22.67	103.89	901.7		0
2	5	Итого за день:			1240	52.32	50.9	139.92	1346.48		0
		Среднее значение за период:			1215	51.95	41.11	159.14	1267.62		#ДЕЛ/0!