

Школа

Утвердил: должность

Директор МБОУ СОШ №3

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

С.В.Шишканова

дата

1 10 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	Гуляш (1-й вариант)	100	17.17	18.33	3.5	247.5	367 (1)	65.09
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	34.85	173.88	291	14.26
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.02	58.76	493	3.87
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108	1.3
			фрукты								
			закуска	Овощи натуральные (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	106	10.52
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	1.75
			<i>итого</i>		590	28.32	19.78	75.51	593.74		96.79
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	107	8.27
			1 блюдо	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1.68	5.17	7.07	83.3	139	22.84
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	200	26.44	34.1	36.12	556.78	406	74.15
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0.5	0.2	23.1	96	507	25.26
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108	2.59
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	2.33
			<i>итого</i>		790	34.78	40.33	100.35	907.48		135.44
1	1	Итого за день:			1380	63.1	60.11	175.86	1501.22		232.23
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Кнели рыбные припущенные	90	13.32	1.88	5.2	189.8	334	40.09
			гарнир	Картофель отварной в молоке (1)	150	22.2	3.13	8.67	149.67	174	28.46
			гор.напиток	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0.4	0	20	80	616	14.39
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108	1.3
			фрукты								
			закуска	Овощи натуральные (огурцы)	60	0.48	0.06	1.5	8.4	106	10.8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	1.75
			<i>итого</i>		550	39.9	5.59	55.23	527.07		96.79
1	2	Обед	закуска	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1.44	4.26	6.24	69	119	14.97
			1 блюдо	Рассольник домашний	250	2.07	5.2	12.8	106.25	132	21.14
			2 блюдо	Тефтели из говядины паровые	100	13.8	12.7	8.7	204	389	66.48

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.5	303.66	237	16.81	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	508	11.12	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	2.59	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3.04	0.32	19.68	94	108	2.33	
			<i>итого</i>		870	33.75	32.37	132.28	956.51		135.44	
1	2	Итого за день:			1420	73.65	37.96	187.51	1483.58		232.23	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	90	13.5	9.64	8.36	169.71	412	59.97	
			гарнир	Каша ячневая вязкая	150	4.8	8.55	26.82	203.4	255	10.43	
			гор.напиток	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0	0	18.4	74	617	14.1	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108	1.3	
			фрукты									
			дополнитель	Сыр твердый порциями	10	2.6	2.65	0.35	35.56	100	9.24	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	1.75	
			<i>итого</i>		500	24.4	21.36	73.79	581.87		96.79	
1	3	Обед	закуска	Кукуруза отварная	60	5.34	3.37	37.01	199.74	175	25.76	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1.65	5.17	11.9	100.7	128	18.38	
			2 блюдо	Рагу из птицы	200	15.78	16.46	18.18	283.42	407	60.41	
			гарнир									
			напиток	Компот из яблок с лимонами	200	0.3	0.2	25.1	103	509	25.97	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108	2.59	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	2.33	
				<i>итого</i>		790	28.75	26	125.23	850.46		135.44
1	3	Итого за день:			1290	53.15	47.36	199.02	1432.33		232.23	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	12.93	20.07	3.46	244.62	301	41.97	
			гарнир									
			гор.напиток	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.6	3.3	25	144	496	17.26	
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111	3.25	
			фрукты	Горошек зеленый	60	1.86	2.22	3.84	43.2	1/1	22.69	
			дополнитель	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105	9.87	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	1.75	
			<i>итого</i>		520	21.92	34.78	52.68	611.22		96.79	
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0.66	6.06	5.46	79.2	7	9.4	
			1 блюдо	Суп- пюре из разных овощей	250	3.1	4.5	13.03	106.42	161	17.91	

			2 блюдо	Голубцы ленивые	200	17	16.6	8	250	372	92.09
			гарнир								
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.3	0	20.1	81	512	11.12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108	2.59
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	2.33
			<i>итого</i>		790	26.74	27.96	79.63	680.22		135.44
1	4	Итого за день:			1310	48.66	62.74	132.31	1291.44		232.23
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16.02	15.75	12.87	257.4	381	65.47
			гарнир	Капуста отварная с маслом	150	2.1	6	5.7	82.5	178	13.6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.02	58.76	493	3.87
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108	1.3
			фрукты								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	1.75
			закуска	Овощи натуральные (огурцы)	60	0.48	0.06	1.5	8.4	106	10.8
			<i>итого</i>		550	22.3	22.33	54.95	506.26		96.79
1	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.96	6.06	5.76	81.6	4	11.18
			1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10.03	5.95	18.03	166.12	149	28.87
			2 блюдо	Гуляш (1-й вариант)	100	17.17	18.33	3.5	247.5	367 (1)	65.09
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	34.85	173.88	291	14.26
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	508	11.12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108	2.59
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	2.33
			<i>итого</i>		870	41.13	31.95	122.18	942.7		135.44
1	5	Итого за день:			1420	63.43	54.28	177.13	1448.96		232.23
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Курица в соусе томатном	120	13.6	13.5	4.1	192	405	56.11
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.5	303.66	237	12.81
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	494	6.37
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108	1.3
			фрукты	Плоды свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47	112	18.45
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	1.75
			<i>итого</i>		650	27.86	23.73	93.96	702.86		96.79
2	1	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0.66	6.06	5.46	79.2	7	9.4

			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.98	7.77	75.75	142	22.84	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	23.64	21.1	15.1	344.54	369	72.31	
			гарнир									
			напиток	Компот из яблок с лимонами	200	0.3	0.2	25.1	103	509	25.97	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108	2.59	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	2.33	
			<i>итого</i>		790	32.03	33.14	86.47	766.09		135.44	
2	1	Итого за день:				1440	59.89	56.87	180.43	1468.95	232.23	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Шницель рыбный натуральный	90	13.12	4.71	1.8	122.42	258	39.99	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	138	429	29.09	
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	519	14.45	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108	1.3	
			фрукты									
			закуска	Овощи натуральные (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	106	10.21	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	1.75	
			<i>итого</i>		550	21.13	12.25	63.09	471.02		96.79	
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	107	8.27	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5.72	3.77	21.93	144.9	144	19.93	
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	200	26.44	34.1	36.12	556.78	406	77.06	
			гарнир									
			напиток	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0.5	0.2	23.1	96	507	25.26	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108	2.59	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	2.33	
			<i>итого</i>		790	38.82	38.93	115.21	969.08		135.44	
2	2	Итого за день:				1340	59.95	51.18	178.3	1440.1	232.23	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	80	18.86	13.03	0.46	194.29	404	54.2	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	34.85	173.88	291	14.26	
			гор.напиток	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0	0	18.4	74	617	14.1	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108	1.3	
			фрукты									
			закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.96	6.06	5.76	81.6	4	11.18	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	1.75	
			<i>итого</i>		570	30.11	20.42	79.33	622.97		96.79	

2	3	Обед	закуска	Овощи натуральные (помидоры)	60	0.48	0.06	1.5	8.4	106	10.8
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1.65	5.17	11.9	100.7	128	18.38
			2 блюдо	Голубцы ленивые	200	17	16.6	8	250	372	90.22
			гарнир								
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.3	0	20.1	81	512	11.12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108	2.59
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	2.33
		<i>итого</i>			790	25.11	22.63	74.54	603.7		135.44
2	3	Итого за день:			1360	55.22	43.05	153.87	1226.67		232.23
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога паровой	200	20.9	16.3	33	362	317	58.76
			соус	Молоко сгущенное	30	1.08	1.27	8.32	49.2	481	10.62
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	501	10.91
			хлеб	Батон нарезной	30	1.5	0.58	10.28	52.4	111	4.88
			фрукты								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	1.75
			дополнитель	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105	9.87
				<i>итого</i>			500	28.71	29.46	77.6	669.6
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0.66	6.06	5.46	79.2	7	9.4
			1 блюдо	Суп из овощей с фасоль	200	1.32	4.14	9.52	80.56	143	18.9
			2 блюдо	Рыба, запеченная в омлете	100	18.37	11.18	5.9	198.49	337	59.8
			гарнир	Картофель отварной 1	150	2.85	6.15	19.05	142.5	173 1	20.45
			напиток	Компот из яблок с лимонами	200	0.3	0.2	25.1	103	509	21.97
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108	2.59
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	2.33
		<i>итого</i>			790	29.18	28.53	98.07	767.35		135.44
2	4	Итого за день:			1290	57.89	57.99	175.67	1436.95		232.23
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16.02	15.75	12.87	257.4	381	54.97
			гарнир	Рагу из овощей	150	3	8.02	12.75	135	195	19.5
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	494	6.37
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108	1.3
			фрукты								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109	1.75
			закуска	Салат из свежих огурцов	60	0.42	6.06	1.2	61.2	17	12.9

			<i>итого</i>		550	23.04	30.35	61.88	613.8		96.79	
2	5	Обед	закуска	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5.34	3.37	37.01	199.74	175	25.76	
			1 блюдо	Суп с крупой	200	1.64	4.18	12.46	94.22	155	14.2	
			2 блюдо	Макароны отварные с овощами	180	3.6	9.36	27.63	208.8	294	14.26	
			гарнир	Печень говяжья по-строгановски	110	18	13.81	4.3	213	398	61.85	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	519	14.45	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	108	2.59	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	109	2.33	
				<i>итого</i>		830	34.96	31.82	137.24	976.36		135.44
2	5	Итого за день:			1380	58	62.17	199.12	1590.16		232.23	
		Среднее значение за период:			1363	59.294	53.371	175.92	1432.04		232.23	