

Школа МБОУ Верхососенская СОШ

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Титова Н.И.

дата

1 9 2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор. блюдо	каша дружба	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-20	15,21
				сыр твердых сортов	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1а-20	8,85
				гор. напиток	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-20	1,5
				хлеб	50	4	1,5	26	123	пром	2,98
				фрукты	150	1,1	0,2	18,4	79,6	пром	27,75
				молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	пром	17,8
				<i>итого</i>	815	19,2	16,3	83,8	548,4		74,09
1	1	Обед	закуска	салат из моркови	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11а-20	2,18
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-20	15,83
			2 блюдо	рыба тушеная с томате с овощами	90	12,3	6,7	5,7	132,4	54-11р-20	22,19
			гарнир	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-20	8,75
			напиток	компот	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20	3,3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром	1,96
			<i>итого</i>	760	26,4	23,7	106	742,1		54,21	
			Итого за день:	1575	45,6	40	189,8	1290,5		128,3	
1	2	Завтрак	гор. блюдо	макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-20	5,89
				котлеты из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5	54-5м-20	34,47
				гор. напиток	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-20	1,5
				хлеб	50	4	1,5	26	123	пром	2,98
				фрукты	150	1,1	0,2	18,4	79,6	пром	13
				молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	пром	17,8
				<i>итого</i>	900	37,2	16,9	117,1	757,8		75,64
1	2	Обед	закуска	икра кабачковая	60	0,8	2,8	4,4	46,8	пром	9,1
			1 блюдо	рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-15с-20	28,5
			2 блюдо	мясо курицы	90	28,9	2,1	1	139,3	54-21м-20	26,42
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	9,5	7,7	38,2	264	297-2004	8,75
			напиток	компот	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20	3,3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром	1,96
			<i>итого</i>	760	48,9	18,7	104,6	787,8		78,03	
			Итого за день:	1660	86,1	35,6	221,7	1545,6		153,67	
1	3	Завтрак	гор. блюдо	омлет натуральный	100	8,45	12	2,2	150,4	54-1о-20	21,64
				горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	38,8	54-20а-20	11,2
				гор. напиток	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-20	1,5
				хлеб	50	4	1,5	26	123	пром	2,98
				фрукты	120	1,1	0,2	18,4	79,6	пром	13
				<i>итого</i>	570	16,55	13,9	58,9	416,6		50,32
				1	3	Обед	закуска	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7
1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2				2,8	18,5	119,6	54-7с-20	2,72
2 блюдо	плов с курицей	200	18,5				7,4	33,1	273,1	54-12м-20	32,8
гарнир											
напиток	компот	200	0,5				0	19,8	81	54-1хн-20	3,3
хлеб бел.											
хлеб черн.	хлеб	60	4,6				0,4	29,6	140,6	пром	1,96
<i>итого</i>	720	29,6	13,3				105,6	659,9		44,16	
Итого за день:	1290	46,15	27,2				164,5	1076,5		94,48	
1	4	Завтрак	гор. блюдо	макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-20	5,89
				котлеты из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,1	54-4м-20	51,19
				гор. напиток	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-20	1,5
				хлеб	50	4	1,5	26	123	пром	2,98
				фрукты	150	1,1	0,2	18,4	79,6	пром	27,75
				<i>итого</i>	700	30,8	25,7	111,1	786,9		89,31
				1	4	Обед	закуска	огурец соленный	60	0,6	0,1
1 блюдо	суп картофельный с горохом	200	6,7				4,6	16,3	133,1	54-8с-20	3,45
2 блюдо	жаркое по домашнему	200	20,1				18,7	17,2	318	54-9м-20	50,73
гарнир											
напиток	компот	200	0,5				0	19,8	81	54-1хн-20	3,3
хлеб бел.											
хлеб черн.	хлеб	60	4,6				0,4	29,6	140,6	пром	1,96
<i>итого</i>	720	32,5	23,8				84,8	683,4		59,44	
Итого за день:	1420	63,3	49,5				195,9	1470,3		148,75	
1	5	Завтрак	гор. блюдо	суп молочный вермишелевый	200	8,6	0,9	51,3	248,6	54-10к-20	15,48

			гор напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-20	1,5
			хлеб	батон	50	4	1,5	26	123	пром	2,98
			фрукты	в ассортименте	120	1,1	0,2	18,4	79,6	пром	13
				молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	пром	17,8
				итого	770	19,3	7	111	572,4		50,76
1	5	Обед	закуска	икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	54-15з-20	3,38
			1 блюдо	щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с-20	15,83
			2 блюдо	котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,13	54-4м-20	51,19
			гарнир	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-20	8,75
			напиток	компот	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20	3,3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром	1,96
				итого	745	28,5	28,1	110,8	609,83		84,41
1	5	Итого за день:			1515	47,8	35,1	221,8	1382,23		135,17
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к-20	15,25
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-20	1,5
			хлеб	батон	50	4	1,5	26	123	пром	2,98
			фрукты	в ассортименте	120	1,1	0,2	18,4	79,6	пром	13
				молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	пром	17,8
				итого	770	19	16,3	97,3	600,7		50,53
2	1	Обед	закуска	винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з-20	3,9
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-20	15,83
			2 блюдо	курица отварная	90	28,9	2,1	1	139,3	54-21м-20	26,45
			гарнир	макаронь отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-20	5,89
			напиток	компот	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20	3,3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром	1,96
				итого	760	44,7	18,4	97,4	735,2		57,33
2	1	Итого за день:			1530	63,7	34,7	194,7	1335,9		107,86
2	2	Завтрак	гор.блюдо	макаронь отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9	54-3г-20	35,3
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-20	12,28
			хлеб	батон	50	4	1,5	26	123	пром	2,98
			фрукты	в ассортименте	150	1,1	0,2	18,4	79,6	пром	13
				итого	600	20,2	14,4	95,1	579,9		63,55
2	2	Обед	закуска	салат из капусты и моркови	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-20	4,5
			1 блюдо	рассольник ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5	54-3с-20	26,2
			2 блюдо	рыба запеченная в соусе	90	16,7	19,8	4,9	266,2	54-9р-20	22,19
			гарнир	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-20	8,75
			напиток	компот	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20	3,3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром	1,96
				итого	760	31,2	36,9	110,2	898,3		66,9
2	2	Итого за день:			1360	51,4	51,3	205,3	1478,2		130,46
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная	200	6,9	9,4	33,7	247	311-2004	17,18
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-20	1,5
			хлеб	батон	50	4	1,5	26	123	пром	2,98
			фрукты	в ассортименте	120	1,1	0,2	18,4	79,6	пром	13
				итого	570	12,2	11,1	84,6	476,4		34,66
2	3	Обед	закуска	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з-20	3,38
			1 блюдо	суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9	54-9с-20	3,85
			2 блюдо	курица отварная	90	28,9	2,1	1	139,3	54-21м-20	26,45
			гарнир	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-20	9,68
			напиток	компот	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20	3,3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром	1,96
				итого	760	44,8	15	89,2	671,8		48,62
2	3	Итого за день:			1330	57	26,1	173,8	1148,2		83,28
2	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	100	8,45	12	2,2	150,4	54-1о-20	21,64
				горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8	54-20з-20	11,2
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-20	1,5
			хлеб	батон	50	4	1,5	26	123	пром	2,98
			фрукты	в ассортименте	120	1,1	0,2	18,4	79,6	пром	13
				итого	570	16,55	13,9	58,9	416,6		50,32

2	4	Обед	закуска	кукуруза консервированная	60	1,38	0,72	8,58	40,2	пром	15,2
			1 блюдо	свекольник	200	1,8	4,3	10,7	88,3	54-18с-20	15,83
			2 блюдо	мясо курицы	90	28,9	2,1	1	139,3	54-21м-20	26,45
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	9,5	7,7	38,2	264	297-2004	8,7
			напиток	компот	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20	3,3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром	1,96
			итого		760	46,68	15,22	107,88	753,4		71,44
2	4	Итого за день:		1330	63,23	29,12	166,78	1170		121,76	
2	5	Завтрак	гор. блюдо	запеканка из творога	200	39,3	14,3	29,7	405,6	54-1т-20	32
				повидло	20	0,1	0	14,4	57,9	пром	1,5
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-20	1,5
			хлеб	батон	50	4	1,5	26	123	пром	2,98
			фрукты	в ассортименте	150	1,1	0,2	18,4	79,6	пром	13
				молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	пром	17,8
			итого		820	50,1	20,4	103,8	789,3		68,78
2	5	Обед	закуска	помидор соленый	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3а-20	0
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	7,9	3,8	12,4	115,7	54-12с-20	8,35
			2 блюдо	котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,13	54-4м-20	51,19
			гарнир	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-20	9,68
			напиток	компот	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20	3,3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	60	4,6	0,4	29,6	140,6	пром	1,96
			итого		745	30,6	22,6	96,3	710,63		74,48
2	5	Итого за день:		1565	80,7	43	200,1	1499,93		143,26	
Среднее значение за период:				1457,5	60,498	37,162	193,44	1339,74		124,699	