

МОУ Кебангьельская СОШ

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 7-11 лет

1 неделя

прием пищи	раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	100	Каша овсяная из «Геркулеса»	205,00		207,38	6,33	8,90	25,49
	гор.напиток	242	Какао с молоком	200,00		153,92	3,77	3,93	25,95
	хлеб	344	Хлеб с маслом	40,00		183,60	1,70	15,10	10,26
	фрукты		Яблоки	160,00		192,00	3,00	1,00	42,00
	Итого:			605,00		736,90	14,80	28,93	103,70
Обед	2 блюдо	185	Сосиски отварные	75,00		179,72	6,62	16,04	1,57
	2 блюдо	238	Соус томатный	50,00		56,15	0,05	3,67	5,24
	гарнир	196	Каша гречневая рассыпчатая	180,00		175,87	5,82	3,62	30,00
	напиток	265	Чай с лимоном	200,00		61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40,00		94,00	3,20	0,32	19,60
	хлеб черн.	288	Сдоба обыкновенная (Плюш)	60,00		193,00	4,71	3,67	35,30
	Итого:			605,00		760,36	20,47	27,33	107,02
	Итого за день:			<b>1210,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1497,26</b>	<b>35,27</b>	<b>56,26</b>	<b>210,72</b>

понедельник

прием пищи	раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	95	Каша гречневая молочная	205,00		246,17	7,94	8,21	35,13
	гор.напиток	271	Чай с медом	200,00		48,64	0,12		12,04
	хлеб	341	Хлеб с сыром	45,00		152,00	6,62	9,48	10,06
	фрукты		Мандарин	145,00		192,00	3,00	1,00	42,00
	Итого:			595,00		638,81	17,68	18,69	99,23
Обед	закуска								
	1 блюдо	53	Щи из квашеной капусты	250/12		99,20	1,36	6,28	9,26
	2 блюдо								
	гарнир								

вторник

сладкон	254	Компот из свежих плодов и	200,00		60,64	0,16		14,99
хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40,00		131,00	3,80	0,45	24,85
		Пряники	60,00		344,00	5,30	5,40	69,50
Итого:			512,00		634,84	10,62	12,13	118,60
Итого за день:			<b>1107,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1273,65</b>	<b>28,30</b>	<b>30,82</b>	<b>217,83</b>

прием пищи	раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо	93	Каша «Дружба»	205,00		241,11	6,55	8,33	35,09
	гор.напито	242	Какао с молоком	200,00		153,92	3,77	3,93	25,95
	хлеб	347	Хлеб с джемом	40,00		123,60	1,27	4,00	20,60
	Итого:			445,00		518,63	11,59	16,26	81,64
Обед	закуска								
	2 блюдо	238	Соус томатный	50,00		56,15	0,05	3,67	5,24
	2 блюдо	171	Котлеты мясные	75,00		176,75	10,68	11,72	5,74
	гарнир	201	Рис отварной	100,00		150,12	2,59	3,39	26,85
	сладкон	270	Чай с сахаром	200,00		45,12			11,28
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50,00		131,00	3,80	0,45	24,85
	выпечка	299	Ватрушка	60,00		219,07	7,08	2,63	41,81
	Итого:			535,00		778,21	24,20	21,86	115,77
Итого за день:			<b>980,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1296,84</b>	<b>35,79</b>	<b>38,12</b>	<b>197,41</b>	

среда

прием пищи	раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо	99	Каша пшеничная /кукурузна	205,00		243,92	7,44	8,07	35,28
	гор.напито	247	Кисель	200,00		116,19	1,36		29,02
	хлеб	344	Хлеб с маслом	40,00		183,60	1,70	15,10	10,26
	сладкое		Йогурт	95,00		57,00	4,51	2,24	4,24
	Итого:			540,00		600,71	15,01	25,41	78,80
Обед	закуска		Огурцы свежие /нарезка/	100,00		103,60	0,72	10,08	3,00

четвеог

## Лист2

2 блюдо	226	Соус белый на рыбном буль	100,00		49,53	0,56	3,69	49,53
2 блюдо	143	Котлеты или биточки рыбн	75,00		85,93	10,36	1,93	6,79
гарнир	216	Картофельное пюре	100,00		106,97	2,13	4,04	15,53
сладкон	270	Чай с сахаром	200,00		45,12			11,28
хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50,00		131,00	3,80	0,45	24,85
хлеб черн.								
Итого:			625,00		418,55	16,85	10,11	107,98
Итого за день:			<b>1165,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1019,26</b>	<b>31,86</b>	<b>35,52</b>	<b>186,78</b>

прием пищи	раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод	ы
Завтрак	гор.блюдо	26	Борщ летний\зеленью,св.по	250/10		104,16	1,93	6,34	10,05	пятница
	гор.напиток	270	Чай с сахаром	200,00		45,12			11,28	
	хлеб	344	Хлеб с маслом	40,00		183,60	1,70	15,10	10,26	
	фрукты		Банан	180,00		192,00	3,00	1,00	42,00	
	Итого:			420,00		524,88	6,63	22,44	73,59	
Обед	закуска									
	2 блюдо	238	Соус томатный	50,00		56,15	0,05	3,67	5,24	
	2 блюдо	190	Курица в соусе с томатом	120,00		534,29	34,50	41,62	5,44	
	гарнир	204	Макароны отварные	100,00		140,73	3,68	3,53	23,55	
	сладкон	270	Чай с сахаром	200,00		45,12			11,28	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50,00		131,00	3,80	0,45	24,85	
	выпечка	304	Пирожки	60,00		169,30	4,64	3,89	28,90	
	Итого:			580,00		1076,59	46,67	53,16	99,26	
Итого за день:			<b>1000,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1601,47</b>	<b>53,30</b>	<b>75,60</b>	<b>172,85</b>		

## 2 неделя

прием пищи	раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод	ы
Завтрак	гор.блюдо	106	Каша ячменная	205,00		246,87	7,23	6,67	39,54	понедельник
	гор.напиток	267	Чай с молоком	200,00		89,32	1,40	1,60	17,34	

	хлеб	346	Хлеб с джемом	40,00		123,60	1,27	4,00	20,60
	фрукты		Яблоки	160,00		192,00	3,00	1,00	42,00
	Итого:			605,00		651,79	12,90	13,27	119,48
Обед									
	2 блюдо	185	Колбаса отварная	75,00		179,72	6,62	16,04	1,57
	2 блюдо	238	Соус томатный	50,00		56,15	0,05	3,67	5,24
	гарнир	201	Рис отварной	100,00		150,12	2,59	3,39	26,85
	напиток	247	Кисель	200,00		116,19	1,36		29,02
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40,00		94,00	3,20	0,32	19,60
	хлеб черн.	288	Сдоба обыкновенная (Плющ	60,00		193,00	4,71	3,67	35,30
	Итого:			525,00		789,18	18,53	27,09	117,58
Итого за день:				<b>1130,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1440,97</b>	<b>31,43</b>	<b>40,36</b>	<b>237,06</b>

прием пищи	раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	105	Каша рисовая молочная	205,00		210,13	5,12	6,62	32,61
	гор.напиток	242	Какао с молоком	200,00		153,92	3,77	3,93	25,95
	хлеб	344	Хлеб с маслом	40,00		183,60	1,70	15,10	10,26
	фрукты		Мандарин	145,00		192,00	3,00	1,00	42,00
	Итого:			590,00		739,65	13,59	26,65	110,82
Обед	закуска								
	1 блюдо	28	Суп куриный	250,00		30,00	5,00	1,00	
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкон	254	Компот из свежих плодов и	200,00		60,64	0,16		14,99
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40,00		131,00	3,80	0,45	24,85
			Печенье	60,00		270,00	5,90	10,50	20,40
	Итого:			550,00		491,64	14,86	11,95	60,24
Итого за день:				<b>1140,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1231,29</b>	<b>28,45</b>	<b>38,60</b>	<b>171,06</b>

вторник

прием пищи	раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	103	Каша пшенная	205,00		227,16	6,04	7,27	34,29
	гор.напиток	242	Какао с молоком	200,00		153,92	3,77	3,93	25,95
	хлеб	347	Хлеб с повидлом	40,00		123,60	1,27	4,00	20,60
	фрукты		Киви	140,00		192,00	3,00	1,00	42,00
	Итого:			585,00		696,68	14,08	16,20	122,84
Обед	закуска								
	2 блюдо	238	Соус томатный	50,00		56,15	0,05	3,67	5,24
	2 блюдо	171	Биточки из курин.мяса	75,00		176,75	10,68	11,72	5,74
	гарнир	196	Каша гречневая рассыпчатая	180,00		175,87	5,82	3,62	30,00
	сладкон	255	Компот из сухофруктов	200,00		113,79	0,56		27,89
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50,00		131,00	3,80	0,45	24,85
	выпечка	299	Ватрушка	60,00		219,07	7,08	2,63	41,81
	Итого:			615,00		872,63	27,99	22,09	135,53
	Итого за день:			1200,00	0,00	1569,31	42,07	38,29	258,37

среда

прием пищи	раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	95	Каша гречневая молочная	205,00		246,17	7,94	8,21	35,13
	гор.напиток	258	Кофейный напиток с молоком	200,00		118,69	2,79	3,19	19,71
	хлеб	341	Хлеб с сыром	45,00		152,00	6,62	9,48	10,06
	сладкое		Йогурт	95,00		57,00	4,51	2,24	4,24
	Итого:			545,00		573,86	21,86	23,12	69,14
Обед	закуска		Огурцы свежие /нарезка/	100,00		103,60	0,72	10,08	3,00
	2 блюдо								
	2 блюдо	162	Гуляш из мяса говядины	120,00		331,53	21,68	24,21	6,74
	гарнир	204	Макаронны отварные	100,00		140,73	3,68	3,53	23,55
	сладкон	271	Чай с медом	200,00		48,64	0,12		12,04
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50,00		131,00	3,80	0,45	24,85
			Вафли	60,00		530,00	1,20	9,80	5,40
	Итого:								

четверг

Итого:		625,00		1181,90	30,48	37,99	72,58
Итого за день:		<b>1170,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1755,76</b>	<b>52,34</b>	<b>61,11</b>	<b>141,72</b>

прием пищи	раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	39	Суп с макаронными изделиями	250,00		124,09	2,83	2,86	21,76
	гор.напиток	270	Чай с сахаром	200,00		45,12			11,28
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		131,00	3,80	0,45	24,85
	фрукты		Банан	180,00		192,00	3,00	1,00	42,00
	Итого:				680,00		492,21	9,63	4,31
Обед	закуска								
	2 блюдо	238	Соус томатный	50,00		56,15	0,05	3,67	5,24
	2 блюдо	190	Курица в соусе с томатом	120,00		534,29	34,50	41,62	5,44
	гарнир	204	Вермишель отварной	100,00		140,73	3,68	3,53	23,55
	сладкон		Сок натуральный	200,00		46,00	0,50	0,10	10,10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50,00		131,00	3,80	0,45	24,85
	выпечка	304	Пирожки	60,00		169,30	4,64	3,89	28,90
	Итого:				580,00		1077,47	47,17	53,26
Итого за день:				<b>1260,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1569,68</b>	<b>56,80</b>	<b>57,57</b>	<b>197,97</b>

пятница