

Школа

МОУ Кебаньельская СОШ

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Попова К.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2

5

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 «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	93		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	242		
			хлеб	Сдоба обыкновенная (Плюшки)\1-4 кл\	60	4,71	3,67	35,3	193	288		
			фрукты	фрукты		0,4		9,8	15			
			<i>итого</i>			465	15,43	15,93	106,14	603,03		0
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,16	8,24	128,12	10		
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	39		
			2 блюдо	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	201		
			гарнир	Рыба припущенная \горбуша\	75	4,33	0,51	0,43	57,32	145		
			напиток	Чай с сахаром	200			11,28	45,12	270		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131			
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			775	14,45	17,37	93,41	635,77		0
1	1	Итого за день:			1240	29,88	33,3	199,55	1238,8		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13	105		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258		
			хлеб	Хлеб с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6	344		
			фрукты	фрукты		0,4		9,8	15			
			<i>итого</i>			445	10,01	24,91	72,38	527,42		0

1	2	Обед	закуска	Винигрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	1		
			1 блюдо	Борщ летний\зеленью,св.помидором\	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	26		
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,82	3,62	30	175,87	196		
			гарнир	Гуляш из мяса курицы	120	21,68	24,21	6,74	331,53	162		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	255		
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	28,6	128			
			выпечка	Булочка «Домашняя» с сахаром	60	4,37	7,07	36,8	228,2	282		
				<i>итого</i>		710	38,82	52,08	148,4	1210,81		0
1	2	Итого за день:			1155	48,83	76,99	220,78	1738,23		0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная	205	7,94	8,21	35,13	246,17	95		
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	267		
			хлеб	Хлеб с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	341		
			фрукты	фрукты		0,4		9,8	15			
			выпечка	Булочка «Домашняя» с сахаром	60	4,37	7,07	36,8	228,2	282		
				<i>итого</i>		510	20,73	26,36	109,13	730,69		0
			1	3	Итого за день:							
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	15		
			1 блюдо	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	37		
			2 блюдо	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	204		
			гарнир	Котлета мясная	75	10,68	11,72	5,74	176,75	171		
			напиток	Кисель	200	1,36		29,02	116,19	247		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131			
			хлеб черн.									
			выпечка	Пирожки	60	4,64	3,89	28,9	169,3	304		
				<i>итого</i>		835	27,22	33,56	128,67	936,36		0
1	3	Итого за день:			1345	47,95	59,92	237,8	1667,05		0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	205	6,2	8,05	31,09	222,02	98		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			11,28	45,12	270		

			<i>итого</i>		880	47,29	39,08	124,41	1052,3		0
1	5	Итого за день:			1335	61,77	51,35	208,96	1533,45		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	103	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258	
			хлеб		60	4,71	3,67	35,3	193	288	
			фрукты	фрукты		0,4		9,8	15		
			выпечка	Сдоба обыкновенная (Плюшки)\1-4 кл\	60	4,71	3,67	35,3	193	288	
			<i>итого</i>		525	18,65	17,8	134,4	746,85		0
			2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,26	10,08	7,76
1 блюдо	Щи из квашеной капусты \или свеж.капуст.\	250/12				1,36	6,28	9,26	99,2	53	
2 блюдо	Вермишель отварной	100				3,68	3,53	23,55	140,73	204	
гарнир	Голень курин.в томат.соусом	120				34,5	41,62	5,44	534,29	190	
напиток	Чай с медом	200				0,12		12,04	48,64	271	
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50				3,8	0,45	24,85	131		
хлеб черн.											
выпечка	Сдоба обыкновенная (Плюшки)	60				4,71	3,67	35,3	193	288	
<i>итого</i>		630				49,43	65,63	118,2	1273,66		0
2	1	Итого за день:			1155	68,08	83,43	252,6	2020,51		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная из «Геркулеса»	205	6,33	8,9	25,49	207,38	100	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	267	
			хлеб	Хлеб с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	341	
			фрукты	фрукты		0,4		9,8	15		
			<i>итого</i>		450	14,75	19,98	62,69	463,7		0
			2	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,06	10,1	3,72
1 блюдо	Суп из овощей	250				1,93	5,86	12,59	115,24	36	
2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180				5,82	3,62	30	175,87	196	
гарнир	Тефтели с рисом с соусом	100				9,16	13,53	9,44	196,14	182	

			<i>итого</i>		445	8,77	23,43	67,19	488,35		0
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты с морковью и яблоками	100	2,74	20,3	12,16	242,3	3	
			1 блюдо	Свекольник	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	35	
			2 блюдо	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	214	
			гарнир	Печень по-строгановски с соусом	110	23,32	28,95	4,7	370,15	172	
			напиток	Чай с сахаром	200			11,28	45,12	270	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	28,6	128		
			выпечка	Пирожки	60	4,64	3,89	28,9	169,3	304	
				<i>итого</i>		620	37,92	64,87	113,83	1180,67	
2	4	Итого за день:			1065	46,69	88,3	181,02	1669,02		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша яченая	205	7,23	6,67	39,54	246,87	106	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	267	
			хлеб	Хлеб с шоколадной пастой	40	1,27	4	20,6	123,6	347	
			фрукты								
				<i>итого</i>		445	9,9	12,27	77,48	459,79	
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	15	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,31	7,74	15,43	140,59	43	
			2 блюдо	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	204	
			гарнир	Филе курин.с помидором и сыром	120	18,22	18,22	0,97	242,68	192	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	131		
			хлеб черн.								
			выпечка	Ватрушки	60	7,08	2,63	41,81	219,07	299	
				<i>итого</i>		630	35,88	42,66	124,92	1039,29	
2	5	Итого за день:			1075	45,78	54,93	202,4	1499,08		0
		Среднее значение за период:			1237,5	49,922	63,965	219,14	1629,74		#ДЕЛ/0!