

Школа МКОУ Устьянская СОШ

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

В.С.Ермоленко

дата

28.08.2024



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углебл	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	200	6,60	10,2	46	325,2	189	61,45		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,2	19,4	116	433			
			хлеб	Ржано-пшеничный	50	3,20	2	20,4	92,0	ГП			
			фрукты	Яблоко	100	0,40	0,4	9,8	47	ГП			
				Яйца варенные	40	5,10	4,6	0,3	63	209			
				Кондитерские изделия	25	1,90	2,5	18,6	104,3	ГП			
		<i>итого</i>		340	20,5	21,6	114,5	747,5		61,45			
1	1	Обед	закуска	Огурцы св.нарезка	60	0,5	0,1	1,5	82	71	92,18		
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200	1,8	4,9	10,2	96,5	76			
			2 блюдо	Рыба запеченная	100	14,8	5,3	5,7	133,9	237			
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	5,3	38,4	216,2	304			
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	114	349			
			хлеб бел.	Ржано-пшеничный	70	4,60	2	29,4	142,8	ГП			
			хлеб черн.										
			кисломол.	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	ГП			
				<i>итого</i>			810	29,62	20,07	117,94	871,53		92,18
					<i>Итого за день:</i>		1150	50,12	41,67	232,44	1619,03		153,63
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	180	21,96	25,47	46,81	267,37	223	61,45		
				Масло	10	0,1	8,3	0,1	75	13			
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,61	1,21	22,73	108,57	432			
			хлеб	Ржано-пшеничный	50	3,20	2	20,4	92,0	ГП			
			фрукты										
			кисломол.	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	ГП			
				Сыр	30	6,9	8,9	0	109	14			
	<i>итого</i>			520	37,43	48,05	94,89	738,07		61,45			
1	2	Обед	закуска	Огурцы св.нарезка	60	0,5	0,1	1,5	82	71	92,18		
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,5	2,7	13,1	99,1	87			
			2 блюдо	Котлеты домашние	100	11,8	22,3	7,1	276,4	271			
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	4,1	20,8	132,86	128			
			напиток	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389			
			хлеб бел.	Ржано-пшеничный	70	4,60	2	29,4	142,8	ГП			
			хлеб черн.										
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	13,87	96	ГП			
				<i>итого</i>			810	27,87	31,89	105,36	838,78		92,18
		<i>Итого за день:</i>		1330	65,3	79,94	200,25	1576,85		153,63			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	20,3	22,6	35,3	426,3	311	61,45		
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	114	349			
			хлеб	Ржано-пшеничный	50	3,20	2	20,4	92,0	ГП			
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	13,87	96	ГП			
			закуска	Огурцы св.нарезка	60	0,5	0,1	1,5	82	71			
				<i>итого</i>			560	26,06	24,9	98,96	736,5		61,45
					<i>Итого за день:</i>		1370	58,62	58,27	196,21	1575,83		153,63
1	3	Обед	закуска	Томаты грунтовые	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71	92,18		
			1 блюдо	Суп фасолевый с мясом	200	3	5,1	7,7	88,9	102			
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	15,1	17,4	3,4	230,1	260			
			гарнир	Макаронные отварные с маслом	150	5,5	6,3	34,9	218	331			
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,7	59	376			
			хлеб бел.	Ржано-пшеничный	70	4,60	2	29,4	142,8	ГП			
			хлеб черн.										
			кисломол.	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	ГП			
				<i>итого</i>			810	32,56	33,37	97,25	839,33		92,18
					<i>Итого за день:</i>		1370	58,62	58,27	196,21	1575,83		153,63
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3	4,1	20,8	132,86	128	61,45		
			гор.блюдо	Рыба запеченная	100	14,8	5,3	5,7	133,9	237			
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389			
			хлеб	Ржано-пшеничный	50	3,20	2	20,4	92,0	ГП			
			фрукты										
			закуска										
			кисломол.	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	ГП			
				<i>итого</i>			550	25,63	13,76	71,34	528,31		61,45
1	4	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	1,7	0,1	3,5	21,7	12	92,18		
			1 блюдо	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,7	9,5	18,5	178,5	108			
			2 блюдо	Капуста тушеная с курицей	200	15,9	20,8	7,6	282,1	292			
			гарнир										
			напиток	Кисель	200	0	0	26,3	105	411			
			хлеб бел.	Ржано-пшеничный	70	4,60	2	29,4	142,8	ГП			
			хлеб черн.										
фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	13,87	96	ГП						
	<i>итого</i>			760	28,4	32,9	99,17	826,1		92,18			
		<i>Итого за день:</i>		1310	54,03	46,66	170,51	1354,41		153,63			

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	150	5,5	6,3	34,9	218	331	61,45
			гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом	80	13	16	11	240	278	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	14,61	59,06	377	
			хлеб	Ржано-пшеничный	50	3,20	2	20,4	92,0	ГП	
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	13,87	96	ГП	
			итого		530	23,2	24,5	94,78	705,06		61,45
1	5	Обед	закуска	Томаты грунтовые	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71	92,18
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	3	5,6	10,9	105,8	94	
			2 блюдо	Азу с огурцами и картофелем	200	16,7	19,6	18,2	316,7	260	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	
			хлеб бел.	Ржано-пшеничный	70	4,60	2	29,4	142,8	ГП	
			хлеб черн.								
			кисломол.	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	ГП	
			итого		760	29,63	29,96	85,24	749,25		92,18
1	5	Итого за день:			1290	52,83	54,46	180,02	1454,31		153,63
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	220	6,7	9,7	29,5	232,9	190	61,45
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	28,8	142,2	379	
			хлеб	Ржано-пшеничный	50	3,20	2	20,4	92,0	ГП	
			фрукты								
				Сыр (порциями)	30	6,9	8,9	0	109	14	
				Масло	10	0,1	8,3	0,1	75	13	
итого		460	20,2	31	78,8	651,1		61,45			
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи со свежей капустой	200	1,8	5,6	7,7	93,9	84	92,18
			2 блюдо	Рыба запеченная	110	17,3	9,7	10,4	198,1	254	
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	130	3,9	4,5	27,6	166	181	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,7	59	376	
			хлеб бел.	Ржано-пшеничный	70	4,60	2	29,4	142,8	ГП	
			хлеб черн.								
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	96	ГП	
			итого		740	29,1	22,3	110,8	755,8		92,18
2	1	Итого за день:			1200	49,3	53,3	189,6	1406,9		153,63
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	14,7	19,8	2,7	248	214	61,45
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	
			хлеб	Ржано-пшеничный	50	3,20	2	20,4	92,0	ГП	
			фрукты								
			кисломол.	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	ГП	
				Кондитерские изделия	25	1,90	2,5	18,6	104,3	ГП	
итого		450	26,36	28,97	71,35	664,43		61,45			
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71	92,18
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	1,8	5,6	7,7	93,9	99	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом	80	13	16	11	240	278	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,2	38,3	242,4	323	
			напиток	Кисель	200	0	0	26,3	105	411	
			хлеб бел.	Ржано-пшеничный	70	4,60	2	29,4	142,8	ГП	
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	13,87	96	ГП	
			итого		790	30,1	30,4	128,87	934,5		92,18
2	2	Итого за день:			1240	56,46	59,37	200,22	1598,93		153,63
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная с курицей	200	19,9	27	7,5	253,6	292	61,45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,7	59	376	
			хлеб	Ржано-пшеничный	50	3,20	2	20,4	92,0	ГП	
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	13,87	96	ГП	
			итого		500	24,6	29,2	56,47	500,6		61,45
2	3	Обед	закуска	Овощи консервированные	60	0,47	0,4	0,99	7,57	70	92,18
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,5	2,7	13,1	99,1	87	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	15,1	17,4	3,4	230,1	260	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5,5	6,3	34,9	218	331	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	114	349	
			хлеб бел.	Ржано-пшеничный	70	4,60	2	29,4	142,8	ГП	
			хлеб черн.								
			итого		710	31,73	28,8	109,68	811,57		92,18
2	3	Итого за день:			1210	56,33	58	166,15	1312,17		153,63
2	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71	61,45
			гор.блюдо	Говядина тушеная с подливом	100	16	17,8	6	248,5	264	
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	323	
			хлеб	Ржано-пшеничный	40	2,60	0	17,0	81,6	ГП	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	

			<i>итого</i>		510	23,87	23,09	82,59	633,92		61,45
2	4	Обед	закуска								92,18
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	200	2	5	13,5	111,9	96	
			2 блюдо	Голубцы ленивые	240	19,4	21,8	20	355,5	306	
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	14,61	59,06	377	
			хлеб бел.	Ржано-пшеничный	70	4,60	2	29,4	142,8	ГП	
			хлеб черн.								
			кисломол.	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	ГП	
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	13,87	96	ГП	
			<i>итого</i>		840	31,16	31,77	96,23	851,39		92,18
2	4	Итого за день:			1350	55,03	54,86	178,82	1485,31		153,63
2	5	Завтрак	закуска	Овощи консервированные	60	0,5	0,1	1	7,6	70	61,45
			гор.блюдо	Макаронный изделия отварные	150	5,4	4,6	30,8	187,6	209	
			гор.блюдо	Биточки запеченные под сметанным соусом	80	11,6	13,2	5,1	188	282	
			хлеб	Ржано-пшеничный	40	2,60	0	17,0	81,6	ГП	
			гор.напиток	Кисель	200	0	0	26,3	105	411	
			кисломол.	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	ГП	
			<i>итого</i>		590	23,76	20,77	85,05	655,93		61,45
2	5	Обед	закуска								87,79
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,1	5,9	16,1	134,6	100	
			2 блюдо	Плов из курицы	200	20,3	22,6	35,3	426,3	311	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	
			хлеб бел.	Ржано-пшеничный	70	4,60	2	29,4	142,8	ГП	
			хлеб черн.								
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	96	ГП	
			<i>итого</i>		700	31,47	31,19	121,39	883,12		87,79
2	5	Итого за день:			1290	55,23	51,96	206,44	1539,05		149,24
		Среднее значение за период:			1274	55,325	55,849	192,07	1492,28		153,191