

Школа МБОУ "Каменская средняя школа"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Ситникова М.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

30 августа 2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная, гуляш из куриного филе	250	29,34	30,75	49,27	181,95	674/260	60,1	
			гор.напиток	Какао на молоке	200	6,8	8	30,9	233,5	959	13,02	
			хлеб	Бутерброд с сыром	60	1,6	10	9,2	335,49	878/42	16,95	
			фрукты									
			<i>итого</i>				510	37,74	48,75	89,37	750,94	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Лапша куриная	250	8,88	18,67	16,96	145,38	22	17,66	
			2 блюдо	Оладьи со сгущенкой	180	15,2	16,5	70,73	493,2	401	28	
			гарнир									
			напиток	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	57,5	942	3,66	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2,46	0,42	0,34	58,5	878	3,25	
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	879	2,6	
			<i>итого</i>				700	29,22	36,07	103,67	826,98	
1	1	Итого за день:			1210	66,96	84,82	193,04	1577,92		145,24	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной, рыба с овощами	260	17,14	17,85	47,19	415,2	11/486	43	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,7	-	31,1	131,2	39	8,03	
			хлеб	Пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,78	8	4	
			фрукты									
			<i>итого</i>				500	21,12	18,41	78,81	625,18	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп гороховый с курой	250	13,75	7,25	20,4	214	206	17,84	
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	31,6	8,1	28,12	311,6	590	45,8	

			гарнир								
			напиток	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	57,5	942	3,66
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878	3,25
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	879	2,6
			<i>итого</i>		720	50,49	16,25	64,55	714		73,15
1	2	Итого за день:			1220	71,61	34,66	143,36	1339,18		128,18
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная со сливочным маслом	210	7,36	12,22	37,48	291,8	390	18,92
			гор.напиток	Чай сладкий с лимоном	210	9,02	2,28	15,42	114,66	377	5,26
			хлеб	Пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,78	878	4
			фрукты	Яблоко	180	1,05	1,05	25,82	115,75	458	15,3
			<i>итого</i>		640	20,71	16,11	79,24	600,99		43,48
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп рыбный	250	4,54	2,011	10,51	196,9	72	17,8
			2 блюдо	Плов с мясом	230	19,35	9,12	49,16	331,7	291	46,42
			гарнир								
			напиток	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	57,5	942	3,66
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878	3,25
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	879	2,6
			<i>итого</i>		750	29,03	12,031	75,7	717		73,73
1	3	Итого за день:			1390	49,74	28,141	154,94	1317,99		117,21
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожная запеканка со сгущенкой	170	27,84	18	32,4	279,6	469	49,06
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4,3	4,68	21,66	147,04	958	11,15
			хлеб	Пшеничный	40	3,28	3,28	0,52	78,78	878	4
			фрукты	Сок	200	-	-	20	90	407	17
		<i>итого</i>		610	35,42	25,96	74,58	595,42		81,21	
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с курой	250	4,72	5,56	18,17	157,5	200	20,08

			1 блюдо	Суп гороховый с курой	250	13,75	7,25	20,4	214	206	19,64	
			2 блюдо	Макароны отварные со сливочным маслом,биточки мясные	240	20,66	28,58	52,09	476,54	413/688	48,58	
			гарнир									
			напиток	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	57,5	942	3,66	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878	3,25	
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	879	2,6	
			<i>итого</i>		760	39,55	36,73	88,52	878,94		77,73	
2	1	Итого за день:			1250	46,35	58,23	146,06	1529,73		119,17	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная,гуляш из куриного филе	250	29,34	30,75	49,27	181,95	674/260	60,1	
			гор.напиток	Какао на молоке	200	6,8	8	30,9	233,5	959	13,02	
			хлеб	Бутерброд с маслом	50	3,36	7,82	0,66	144,8	8	13,75	
			фрукты									
			<i>итого</i>			500	39,5	46,57	80,83	560,25		86,87
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп рыбный	250	4,54	2,011	10,51	196,9	72	17,8	
			2 блюдо	Оладьи со сгущенкой	180	15,2	16,5	70,73	493,2	401	28	
			гарнир									
			напиток	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	57,5	942	3,66	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878	3,25	
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	879	2,6	
			<i>итого</i>			700	24,88	19,411	97,27	878,5		55,31
2	2	Итого за день:			1200	64,38	65,981	178,1	1438,75		142,18	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом	230	19,35	9,12	49,16	331,7	291	46,42	
			гор.напиток	Сок	200	-	-	20	90	407	9,4	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,78	878	4	
			фрукты	Помидор свежий	60	0,4	0	1,4	7	71	10,8	

			<i>итого</i>		550	34,77	31,32	70,53	683,56	61,98	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курой	250	3,85	2,18	6,8	176	170	21,81
			2 блюдо	Рис отварной со с/м ,сосиска отварная	230	11,66	23,6	25,78	364,9	682/536	36,07
			гарнир								
			напиток	Чай сладкий с лимоном	210	9,02	2,28	15,42	114,66	377	5,26
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878	3,25
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	879	2,6
			<i>итого</i>		760	29,63	28,96	48,87	786,46		68,99
2	5	Итого за день:			1310	64,4	60,28	119,4	1470,02		130,97
		Среднее значение за период:			1297	61,685	52,519	151,29	1427,6		136,947