

Школа МБОУ "Каменская средняя школа"

Утвердил: должность Директор

фамилия: Ситникова М.В.

дата: 9 января 2023

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия,гуляш мясной,(куриный)	230	18,05	24,09	140,71	454,65	204/260	63,17	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,7	-	31,1	131,2	39	9,58	
			хлеб	Пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,78	878	4	
			фрукты	Кондитерское(или выпечное) изделие	80	2,55	3,39	20,91	124,35		8,73	
			итого		550	24,58	28,04	93,24	788,98		85,48	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с курой	250	8,73	8,3	9,5	149	187	21,46	
			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	79,6	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	
итого		700	29,07	25,7	96,21	852,7		58,97				
1	1	Итого за день:				1250	53,65	53,74	189,45	1641,68		144,45
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная 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	Бутерброд с сыром	60	1,6	10	9,2	186,4	878/42	15,05	
			фрукты	Фрукт	120	0,76	0,76	18,62	83,6	458	17,67	
			итого		600	18,74	25,26	80,72	676,46		56,9	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп рыбный	250	4,54	2,01	10,51	196,9	72	19,8	
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	31,6	8,1	28,12	311,6	590	54,81	
			гарнир									
			напиток	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	79,6	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	
итого		720	41,28	11,01	54,66	719		84,12				
1	2	Итого за день:				1320	60,02	36,27	135,38	1395,46		141,02
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное,рыба приправленная овощами	250	22,41	19,41	32,21	341,25	694/486	51,18	
			гор.напиток	Зеленый горошек	60	1,8	-	3,6	21,6		9,71	
			хлеб	Какао	200	6,8	8	30,9	233,5	959	13,02	
			фрукты	Пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,78	878	4	
			итого		550	34,29	27,97	67,23	675,13		77,91	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Лепша куриная	250	8,88	18,67	16,96	145,38	22	17,66	
			2 блюдо	Капуста тушеная,котлета	240	17,98	20,6	24,24	373,56	321/688	56,1	
			гарнир									
			напиток	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	79,6	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	
итого		760	32	40,17	57,23	729,44		83,27				
1	3	Итого за день:				1310	66,29	68,14	124,46	1404,57		161,18
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная,тефтели мясные с соусом	250	25,86	32,34	59,9	538,77	679/688	58	
			гор.напиток	Чай с лимоном	210	9,02	2,28	15,42	114,66	377	5,26	
			хлеб	Бутерброд с маслом	50	3,36	7,82	0,66	144,8	878/42	13,75	
			фрукты									
			итого		510	38,24	42,44	75,98	798,23		77,01	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с курой	250	4,72	5,56	18,17	157,5	200	19,76	
			2 блюдо	Плов	230	15,95	37,15	22,44	495,52	265	55,73	
			гарнир									
			напиток	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	79,6	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	
итого		750	25,81	43,61	56,64	863,52		85				
1	4	Итого за день:				1260	64,05	86,05	132,62	1661,75		162,01
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Творожная запеканка со сгущенкой	170	27,84	18	32,4	279,6	469	49,06	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4,3	4,68	21,66	147,04	958	11,15	
			хлеб	Пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,78	878	4	
			фрукты	Сок	200	-	-	22	100	407	17	
			итого		610	35,42	23,24	76,58	605,42		81,21	
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курой	250	3,85	2,18	6,8	176	170	21,81	
			2 блюдо	Макароны отварные,котлеты	240	20,66	28,58	52,09	476,52	688/413	56,01	
			гарнир									
			напиток	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	79,6	942	3,66	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878	3,26	
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	879	2,6	
итого		760	29,65	31,66	74,92	863,02		87,34				

1	5	Итого за день:		1370	65,07	54,9	151,5	1468,44		168,55		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая с маслом	210	7,31	10,98	39,2	286	182	16,83	
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	79,6	942	3,66	
			хлеб	Бутерброд с сыром	60	1,6	10	9,2	186,4	878/42	15,05	
			фрукты									
					Кондитерское изделие	50	1,59	2,12	13,07	77,7		8,73
				итого		520	10,54	23,1	76,63	629,7		44,27
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп гороховый с курой	250	13,75	7,25	20,4	214	206		20,64
			2 блюдо	Оладьи	180	15,2	16,5	70,73	493,2	401		28
			гарнир									
			напиток	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	79,6	942		3,66
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878		3,26
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	879		2,6
			итого		700	34,09	24,65	107,16	917,7		58,16	
2	1	Итого за день:		1220	44,63	47,75	183,79	1547,4			102,43	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов	230	19,35	9,12	49,16	331,7	204	55,63	
					салат витаминный (овощной)	100	1,33	6,08	8,52	92,17	45	12,03
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4,3	4,68	21,66	147,04	958		11,15
			хлеб	Пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,78	878		4
			фрукты									
				итого		570	28,26	20,44	79,86	649,69		82,81
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп рыбный	250	4,54	2,01	10,51	196,9	72		19,8
			2 блюдо	Пюре картофельное, сосиска отварная	220	12,28	24,93	19,25	350,45	312/536		40,86
			гарнир									
			напиток	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	79,6	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
			итого		740	21,96	27,84	45,79	757,85		70,17	
2	2	Итого за день:		1310	50,22	48,28	125,65	1407,54			152,98	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная, гуляш мясной	250	29,34	30,75	49,27	516,9	679/688	60	
					Овощи в нарезке	60	0,72	0,24	5,04	25,2	70	8,64
			гор.напиток	Чай 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									
				итого		560	42,36	33,83	70,25	735,54		77,9
2	3	Обед	закуска	Борщ из свежей капусты с курой	250	3,85	2,18	6,8	176	170	21,81	
			1 блюдо	Каша рисовая, биточки мясные	300	20,22	28,88	48,57	461,92	390/688		62,45
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	79,6	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
			итого		820	29,21	31,96	71,4	848,42		93,77	
2	3	Итого за день:		1380	71,57	65,79	141,65	1583,96			171,67	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	180	18,62	12,75	79,56	490,04	204	30	
			гор.напиток	Какао	200	6,8	8	30,9	233,5	959		13,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,78	878		4
			фрукты	Фрукт	130	0,76	0,76	18,62	83,6	458		17,67
				итого		550	29,46	22,07	129,6	885,92		64,69
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный	250	4,72	5,56	18,17	157,5	200		19,76
			2 блюдо	Рагу овощное с мясом	150	6,81	12,36	17,1	272,01	33		56
			гарнир									
			напиток	Компот	200	0,7	-	31,1	131,2	39		9,58
			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
			итого		670	17,33	18,82	67,24	691,61		91,19	
2	4	Итого за день:		1220	46,79	40,89	196,84	1577,53			155,88	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	31,6	8,1	28,12	311,6	590	54	
			гарнир	салат витаминный (овощной)	100	1,33	6,08	8,52	92,17	45		11,23
			гор.напиток	Сок	200	-	-	22	100	407		22
			хлеб	Пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	878		4
			фрукты									
				итого		530	35,39	14,6	59,03	562,27		91,23
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	Лепша молочная	250	5	3,7	30,86	167,05	56		22,46
			2 блюдо	Греча отварная биточки мясные	240	25,86	32,34	59,9	537,77	679/688		58,5
			гарнир									
			напиток	Чай сладкий	200	0,04	-	15,16	79,6	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
			итого		760	36	36,94	106,79	915,32		90,47	
2	5	Итого за день:		1290	71,39	51,54	165,82	1477,59			181,7	
		Среднее значение за период:		1293	59,368	55,335	154,72	1516,59			154,187	