

Школа МБОУ ООШ№17

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия И.И.Рукавицын

Возрастная категория 7-11 лет

дата 30 август 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	Омлет натуральный	150	13	20	3	243	268	34,12	
			гор.напиток	Какао с молоком	180	3	3	12	85	462	10,36	
			хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	70	5	1	32	155	573/574	4,73	
			фрукты	Фрукты (яблоко)	100	0	0	10	47	112	8,00	
			<i>итого</i>			500	22	23	57	529		57,21
1	1	Обед	закуска	Овощи свежие (помидор) нарезка	60	1	4	4	54	106	8,15	
			1 блюдо	Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3	3	19	111	147	12,10	
			2 блюдо	Плов из отварной курицы	200	15	15	36	342	406	24,25	
			гарнир									
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	508	6,05	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	108	1,76	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109	2,38	
			конд.изд.	Кондитерские изделия (пряники)	50	3	2	38	183	590	35,00	
			<i>итого</i>			820	27	25	148	923		89,69
1	1	Итого за день:			1320	48	48	206	1453		146,90	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты "Пермские"/Макаронные изделия отварные	240	20	19	40	412	341/256	66,35	
			напиток	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	200	6	5	8	101	470	14,40	
			гор.напиток									
			хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	60	5	1	28	135	573/574	3,35	
			фрукты									
			<i>итого</i>			500	30	25	76	648		84,10
1	2	Обед	закуска	Овощи свежие (огурец) нарезка	60	0	0	1	8	107	8,15	
			1 блюдо	Суп гороховый	250	2	4	15	108	144	26,20	
			2 блюдо	Котлета из говядины (биточки)	110	15	15	14	248	381	71,00	

			гарнир	Капуста тушенная	200	7	7	8	126	423	11,45	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	1	0	23	96	507	5,06	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	108	2,94	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	109	3,98	
			итого		920	32	28	102	791		128,78	
1	2	Итого за день:			1420	63	52	178	1439		212,88	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный запеченный со сметаной	170	23	11	32	317	285/433	40,25	
				гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	12	64	460	8,00
				хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	1,76
				фрукты	Фрукты (яблоко)	100	0	0	10	47	112	8,00
			итого		500	27	13	68	498		58,01	
1	3	Обед	закуска	Салат из капусты с луком	60	1	4	4	54	46	13,00	
				1 блюдо	Суп из овощей	250	4	4	15	116	143	12,10
				2 блюдо	Рыба запеченная с картофелем по-русски	220	15	8	21	215	340	65,12
				гарнир								
				напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	508	6,05
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	108	2,94
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	109	3,98
				фрукты	Фрукты (яблоко)	100	0	0	10	47	112	8,00
			итого		930	27	18	119	747		111,19	
1	3	Итого за день:			1430	55	31	186	1245		169,20	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами/Картофельное пюре	260	15	8	14	185	299/377	63,86	
				гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465	8,36
				хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	60	5	1	27	132	573/574	4,14
				фрукты								
				конд.изд.	Кондитерские изделия (вафли)	15	1	5	9	81	580	15,00
			итого		535	23	16	64	487		91,36	
1	4	Обед	закуска	Овощи свежие (помидор) нарезка	60	0	0	1	8	106	8,15	
				1 блюдо	Суп картофельный (с фасолью)	250	5	5	20	148	145	13,57

			2 блюдо	Рагу из птицы	200	16	16	18	283	407	72,16	
			гарнир									
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	1	0	23	96	507	5,06	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	108	2,94	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	109	3,98	
			конд.изд.	Кондитерские изделия (пряник)	30	2	1	23	110	589	22,00	
			<i>итого</i>		840	31	24	126	849		127,86	
1	4	Итого за день:			1375	53	40	190	1336		219,22	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки по-Кубански/Каша рассыпчатая (гречневая)	240	17	13	42	387	ТТК-16/202	62,18	
				гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	12	64	460	8,00
				хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	60	5	1	28	135	573/574	3,94
				фрукты								
			<i>итого</i>		500	24	15	81	586		74,12	
1	5	Обед	закуска	Овощи свежие (огурец) нарезка	60	1	4	4	54	107	8,15	
				1 блюдо	Свекольник	250	2	4	12	97	131	12,20
				2 блюдо	Котлета рыбная в томатном соусе	120	13	3	11	121	345	56,00
				гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	7	45	263	240	13,98
				напиток	Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	15	61	494	4,96
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	108	2,94
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	109	3,98
				фрукты	Фрукты (яблоко)	100	0	0	10	47	112	8,00
			<i>итого</i>		1010	28	20	138	848		110,21	
1	5	Итого за день:			1510	51	35	219	1434		184,33	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная (жидкая)	200	8	7	36	240	235	13,23	
				бутерброд	Бутерброд с сыром и маслом	40	6	10	8	148	65	20,22
				гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	40	459	4,96
				хлеб	Хлеб ржаной	20	2	0	8	41	574	1,59
				фрукты	Фрукты (яблоко)	100	0	0	10	47	112	8,00
				конд.изд.	Кондитерские изделия (печенье)	20	2	2	15	83	582	24,45
			<i>итого</i>		580	17	21	86	599		72,45	
2	1	Обед	закуска	Овощи свежие (помидор) нарезка	60	1	0	2	12	106	8,15	

			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2	5	16	121	134	11,24	
			2 блюдо	Сердце под соусом	105	17	13	4	203	398	71,00	
			гарнир	Макароны отварные	150	6	1	29	145	291	12,15	
			напиток	Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	15	61	494	4,96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	108	2,94	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	109	3,98	
			<i>итого</i>		865	33	20	108	747		114,42	
2	1	Итого за день:			1445	50	41	194	1346		186,87	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы	200	21	19	16	319	376	72,16	
			гор.напиток									
			хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	80	6	1	36	176	573/574	5,53	
			фрукты									
			напиток	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	200	6	5	8	101	470	14,46	
			конд.изд.	Кондитерские изделия (печенье)	20	2	2	15	83	582	15,00	
		<i>итого</i>		500	35	27	75	679		107,15		
2	2	Обед	закуска	Овощи свежие (огурец) нарезка	60	0	0	1	8	107	8,15	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем (с мясом)	250	5	8	11	139	128	14,45	
			2 блюдо	Голубцы ленивые	100	9	8	4	125	372	43,53	
			гарнир	Картофельное пюре	180	4	8	20	166	429	18,95	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	1	0	23	96	507	5,06	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	108	2,94	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	109	3,98	
			<i>итого</i>		890	25	26	100	738		97,06	
2	2	Итого за день:			1390	59	53	174	1417		204,21	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые/Картофельное пюре	240	14	17	12	258	333/377	60,88	
			гор.напиток	Чай с молоком	180	1	1	10	58	460	8,00	
			хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50	4	1	23	112	573/574	3,35	
			фрукты	Фрукты (яблоко)	100	0	0	10	47	112	8,00	
		<i>итого</i>		570	19	19	55	474		80,23		

			<i>итого</i>		530	24	11	70	475		103,75
2	5	Обед	закуска	Овощи свежие (огурец) нарезка	60	1	4	4	54	107	8,15
			1 блюдо	Борщ (с мясом)	200	4	7	9	120	128	14,45
			2 блюдо	Тефтели из говядины	110	10	17	13	243	390	64,28
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	7	16	138	429	17,88
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	1	0	23	96	507	5,06
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	108	1,76
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109	2,38
			конд.изд.	Кондитерские изделия (печенье)	50	2	3	22	125	590	41,00
				<i>итого</i>		830	26	38	112	899	
2	5	Итого за день:			1360	49	49	182	1374		258,71
		Среднее значение за период:			1396,5	53	43	193	1383		197,94