Школа МОУ-СОШ с. Звонаревка

Утвердил: должность директор

фамилия Соловьева С.В.

дата 31 (день) 8 (месяц) 2024 (год)

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	каша манная молочная	200	7,74	9,2	35,5	279	250	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
			хлеб	батон пшеничный с маслом, сыр	60	7,15	9,62	15,5	221	111/100/105	
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	30	112	
			итого		560	15,39	19,22	75,8	590		0
1	1	Обед	закуска	икра кабачковая	100	1,9	8,9	12,7	119	115	
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	205	1,46	4	11,52	76	128	
			2 блюдо	курица тушенная в соусе	100	11,4	11,3	3,44	161	405	
			гарнир	макароны отварные	150	5,65	0,67	37,55	145	291	
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	508	
			хлеб пшен.	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб ржан.	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	109	
			итого		835	26,59	25,67	100,89	775		0
1	1	Итого за день:			1395	41,98	44,89	176,69	1365		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	14,55	16,92	20,9	287	313	
				повидло фруктовое	10	0,6	0,9	15,7	60	95	
			гор.напиток	какао с молоком	200	2,36	1,2	25	144	496	
			хлеб								
			фрукты	банан	140	1,6	0,7	21,5	96	112	
			итого		550	19,11	19,72	83,1	587		0
1	2	Обед	закуска	свекла тушеная	100	1,1	3,3	4,55	52	190	
			1 блюдо	рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	205	1,64	4,2	13	97	134	
			2 блюдо	тефтели из говядины/ соус томатный	150	13,34	9	12	237	389/453	
			гарнир	картофель тушенный	150	4,2	9,8	29,3	231	369	

			напиток	компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	507	
			хлеб пшен.	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб ржан.	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	109	
			итого		885	26,46	27,3	114,93	877		0
1	2	**Итого за день:**			1435	45,57	47,02	198,03	1464		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная	200	7,66	10,15	38,04	260	256	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501	
			хлеб	батон пшеничный с маслом, сыр	100	8,35	6,88	36	251	111/105/100	
			фрукты								
			итого		500	19,21	19,73	89,94	590		0
1	3	Обед	закуска	икра морковная	100	2,4	7,1	10,4	115	119	
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	205	1,7	4,08	11,6	160	154	
			2 блюдо	плов с курицей	200	15,2	15,1	36	341	406	
			гарнир								
			напиток	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519	
			хлеб пшен.	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб ржан.	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	109	
			итого		785	25,68	27,38	113,78	877		0
1	3	**Итого за день:**			1285	44,89	47,11	203,72	1467		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша ячневая молочная	200	16,8	19,64	39,88	362	255	
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб	батон пшеничный с повидлом	95	2,35	0,04	12	165	111	
			фрукты								
			итого		502	19,25	19,68	67,08	588		0
1	4	Обед	закуска	кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	58	73	
			1 блюдо	щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	205	1,4	3,98	12,4	76	142	
			2 блюдо	рыба тушенная в томате с овощами	100	8,61	8,15	8,47	101	343	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,4	49,4	238	237	

			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	508	
			хлеб пшен.	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб ржан.	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	109	
			итого		835	26,79	23,73	117,15	747		0
1	4	Итого за день:			1337	46,04	43,41	184,23	1335		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная	200	7,55	10,03	37,1	261	258	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	100	
			хлеб	батон пшеничный с маслом, сыр	100	8,35	6,88	36	251	111/105/100	
			фрукты								
			итого		500	19,1	19,61	89	591		0
1	5	Обед	закуска	салат из отварной свеклы с луком	100	1,5	5,5	8,4	89	50	
			1 блюдо	суп картофельный с фасолью на м/к бульоне	200	3,92	4,28	16	118	145	
			2 блюдо	бефстроганов из отварной говядины	100	12,46	10,6	2,37	142	366	
			гарнир	картофель отварной	150	2,85	6,15	19	138	173	
			напиток	компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	507	
			хлеб пшен.	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб ржан.	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	109	
			итого		830	26,91	27,53	101,85	747		0
1	5	Итого за день:			1330	46,01	47,14	190,85	1338		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	9,93	9,4	28,8	241	247	
				булочка "домашняя"	60	5,5	7,8	36,2	233	564	
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб	батон пшеничный с повидлом	65	0,12	0	11,5	52	111	
			фрукты								
			итого		532	15,65	17,2	91,7	587		0
2	1	Обед	закуска	зеленый горошек консервированный	100	3	0,3	6,44	53	61	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	2,16	2,28	28	89	147	
			2 блюдо	рагу с курицей	230	15,4	20,5	30,43	375	407	

			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	508	
			хлеб пшен.	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб ржан.	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	109	
			итого		810	26,74	23,88	100,55	791		0
2	1	Итого за день:			1342	42,39	41,08	192,25	1378		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	сырники из творога	200	16,07	14,89	30,1	337	320	
				сгущенное молоко	50	2,6	4,2	27,7	164	481	
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб								
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	30	112	
			итого		557	19,17	19,49	82,8	592		0
2	2	Обед	закуска	кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	58	73	
			1 блюдо	суп картофельный гороховый на м/к бульоне	200	3,92	4,28	16,1	92	144	
			2 блюдо	котлета из говядины	100	8,8	14,13	14,3	286	381	
			гарнир	каша гречневая вязкая	120	5,5	7,7	19,5	169	248	
			напиток	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519	
			хлеб пшен.	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб ржан.	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	109	
			итого		800	26,8	27,61	116,88	866		0
2	2	**Итого за день:**			1357	45,97	47,1	199,68	1458		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	200	6,28	9,8	37	256	253	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501	
			хлеб	батон пшеничный с маслом, сыр	100	8,35	6,88	36	251	111/105/10	
			фрукты								
			итого		500	17,83	19,38	88,9	586		0
2	3	Обед	закуска	икра кабачковая	100	1,9	8,9	12,7	119	115	
			1 блюдо	суп картофельный с клецками на м/к бульоне со сметаной	220	1	2,32	18,2	80	146	
			2 блюдо	рыба тушенная в томате с овощами	100	8,61	8,15	8,47	101	343	

			гарнир	капуста тущенная	200	7,4	7,2	25,8	126	423	
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	508	
			хлеб пшен.	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб ржан.	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	109	
			итого		900	25,09	27,37	100,85	700		0
2	3	**Итого за день:**			1400	42,92	46,75	189,75	1286		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная	200	7,66	10,15	38,04	260	256	
				ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	17,45	34	540	
			гор.напиток	какао с молоком	200	2,36	1,2	25	144	496	
			хлеб	батон пшеничный с маслом	40	2,3	5,4	15,5	153	111/105	
			фрукты								
			итого		500	16,02	18,45	95,99	591		0
2	4	Обед	закуска	салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,5	5,5	8,4	89	58	
			1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	220	1,76	2,36	11,7	105	149	
			2 блюдо	курица тушенная в соусе	100	11,4	14,3	3,44	161	405	
			гарнир	макароны отварные	150	5,65	0,67	37,55	145	291	
			напиток	комот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	507	
			хлеб пшен.	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб ржан.	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	109	
			итого		850	26,49	23,83	117,17	760		0
2	4	**Итого за день:**			1350	42,51	42,28	213,16	1351		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	17,76	17,49	38	435	313	
				соус молочный сладкий	50	1,3	2,18	7,85	65	440	
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб	батон пшеничный с повидлом	45	0,06	0	6	28	111	
			фрукты								
			итого		502	19,22	19,67	67,05	589		0
2	5	Обед	закуска	морковь тушенная	100	1,5	4,2	26,1	114	189	
			1 блюдо	щи из сежей капусты на м/к бульоне со сметаной	205	1,4	3,98	12,4	76	142	
			2 блюдо	жаркое по-домашнему с говядиной	200	17,4	18,42	26,5	341	369	

			гарнир								
			напиток	компот из сухофруков	200	0,5	0	2,7	110	508	
			хлеб пшен.	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб ржан.	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	109	
			итого		785	26,48	27,4	100,68	805		0
2	5	**Итого за день:**			1287	45,7	47,07	167,73	1394		0
		Среднее значение за период:			1351,8	44,398	45,385	191,61	1383,6		#ДЕЛ/0!