

Школа МБОУ "ОСШ №3"

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Загородняя О.А.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 30 8 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	каша манная с маслом	200	7,85	9,61	30,96	218,30	184	
				кондитерские изделия	40	3,00	3,90	29,80	166,80		
			гор.напиток	кофейный напиток	200	4,50	3,70	20,60	127,70	432	
			хлеб	батон обогащенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80		
			фрукты								
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8
			<i>итого</i>		480	18,35	18,41	101,96	617,60		14,8
1	1	Обед	закуска	овощи свежие (огурец)	60	0,50	0,10	1,50	8,40		
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем и курой	205	2,10	5,40	5,90	82,00	84	
			1 блюдо	суп из овощей с говядиной	205	2,20	5,50	9,10	95,00	95	
			2 блюдо	тефтели мясные с томатным соусом	60 /40	8,00	24,00	9,00	281,00	278	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,80	6,30	39,90	251,40	323	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	402	
			хлеб бел.	батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	25	1,70	0,20	10,60	51,00		
			<i>итого</i>		865	25,4	42,2	118	952,2		0
1	1	Итого за день:			1345	43,75	60,61	219,96	1569,8		14,8
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшенная с маслом	255	10,50	8,50	53,40	333,10	184	
				яйцо вареное	40	5,10	4,60	2,30	63,00	213	
			гор.напиток	чай с сахаром с лимоном	200	0,20		15,00	61,60	431	
			хлеб	бутерброд с сыром	20/30	7,00	7,00	15,00	154,00	3	
			фрукты								
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8
			<i>итого</i>		495	22,80	20,10	85,70	611,70		14,8
1	2	Обед	закуска	салат из квашеной капусты	60	1,00	3,00	0,00	5,00	40	
			1 блюдо	рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	205	2,50	5,50	13,40	114,70	91	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями и курой	205	3,20	3,10	16,20	105,90	100	

			2 блюдо	печень по-строгановски	90	9,00	12,80	11,10	199,2	261	
			гарнир	рис отварной	150	3,60	4,50	37,70	205,90	325	
			напиток	кисель	200	1,36	0,00	29,02	128,57	411	
			хлеб бел.	батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	25	1,70	0,20	10,60	51,00		
				<i>итого</i>	955	23,86	29,7	128,32	663,47		0
1	2		Итого за день:		1450	46,66	49,8	214,02	1275,17		14,8
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная со сгущенным молоком	130	21,10	15,20	29,60	344,70	224	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,20		15,00	60,50	430	
			хлеб								
			фрукты	фрукт	100	0,40	0,40	9,90	44,60		
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8
				<i>итого</i>	430	21,70	15,60	54,50	449,80		14,8
1	3	Обед	закуска	салат из моркови	60	0,55	3,66	6,60	56,30	71	
			1 блюдо	суп картофельный с крупой и рыбой	200	10,00	4,16	19,95	165,00	98	
			1 блюдо	суп гороховый с курой	200	5,10	5,00	14,90	123,60	99	
			2 блюдо	шницель из говядины с томатным соусом	90	16,53	10,05	10,69	193,86	271	
			гарнир	изделия макаронные отварные	150	5,30	4,70	34,30	200,90	331	
			напиток	компот из изюма	200	0,20	0,00	15,00	147,00	401	
			хлеб бел.	батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	25	1,70	0,20	10,60	51,00		
				<i>итого</i>	945	40,88	28,37	122,34	990,06		0
1	3		Итого за день:		1375	62,58	43,97	176,84	1439,86		14,8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая с маслом	255	7,30	7,60	47,40	287,50	184	
				кондитерские изделия	30	0,80	1,00	20,00	105,90		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,20		15,00	60,50	430	
			хлеб	батон обогащенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80		
			фрукты								
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8
			<i>итого</i>	525	11,30	9,80	103,00	558,70		14,8	
1	4	Обед	закуска	свежий огурец	60	0,50	0,10	1,00	7,80		
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем с курой	205	2,30	5,40	10,60	102,60	76	

			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями и курой	205	3,20	3,20	16,20	105,90	100	
			2 блюдо	рыба тушеная с овощами	90	11,88	5,34	4,36	107,22	229	
			гарнир	пюре картофельное	150	3,20	5,10	22,00	146,70	335	
			напиток	напиток из шиповника	200	0,70	0,30	10,30	52,40	388	
			хлеб бел.	батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	25	1,70	0,20	10,60	51,00		
				<i>итого</i>	955	24,98	20,24	85,36	626,02		0
1	4		Итого за день:		1480	36,28	30,04	188,36	1184,72		14,8
1	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный с маслом	200	12,70	21,00	9,70	290,20	210	
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,80	3,00	24,50	141,10	382	
			хлеб	батон обогащенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80		
			фрукты	фрукт	150	1,00	1,00	15,00	67,00		
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		
				<i>итого</i>	590	20,5	26,2	69,8	603,1		0
1	5	Обед	закуска	овощи свежие (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	14,40		
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми (горох) с курой	200	5,10	5,00	14,90	123,60	99	
			1 блюдо	рассольник ленинградский	200	2,50	5,50	13,40	114,70	91	
			2 блюдо	птица, тушенная в соусе	90	13,50	18,40	2,40	233,1	312	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,80	6,30	39,90	251,40	323	
			напиток	компот из свежих плодов	200	0,00	0,00	27,10	111,00	342	
			хлеб бел.	батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	25	1,70	0,20	10,60	51,00		
				<i>итого</i>	945	33,8	36,1	120,9	718,5		0
1	5		Итого за день:		1535	54,3	62,3	190,7	1321,6		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша " Дружба" с маслом	255	7,40	7,90	42,10	269,10	190	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,20		15,00	60,50	430	
			хлеб	батон обогащенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80		
			фрукты	фрукт	150	1,00	1,00	15,00	67,00		
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8
				<i>итого</i>	645	11,6	10,1	92,7	501,4		14,8
2	1	Обед	закуска	огурец соленый кусочком	60	0,50	0,10	1,00	7,80		

			1 блюдо	суп картофельный с морковью и зеленым горошком	205	1,00	2,90	3,80	45,30	40		
			1 блюдо	щи из квашеной капусты	205	2,10	5,40	5,90	82,00			
			2 блюдо	жаркое по-домашнему из говядины	240	17,25	10,32	43,32	334,66	436		
			гарнир									
			напиток	кисель	200	1,36	0,00	29,02	128,57	411		
			хлеб бел.	батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40			
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	25	1,70	0,20	10,60	51,00			
				<i>итого</i>	955	25,41	19,52	103,94	701,73		0	
2	1		Итого за день:		1600	37,01	29,62	196,64	1203,13		14,8	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая пшеничная с маслом	200	8,00	6,80	38,50	248,80	184		
				кондитерские изделия	30	0,80	1,00	20,00	105,90			
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,20		15,00	60,50	430		
			хлеб	батон обогащенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80			
			фрукты									
					молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8
					<i>итого</i>	470	12,00	9,00	94,10	520,00		14,8
2	2	Обед	закуска	овощи свежие (огурец)	60	0,50	0,10	1,50	8,40			
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	87		
			1 блюдо	суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	201		
			2 блюдо	сосиска отварная	100	5,6	12,2	0,2	133	254		
			гарнир	капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	336		
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	402		
			хлеб бел.	батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40			
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	25	1,70	0,20	10,60	51,00			
				<i>итого</i>	955	24,36	32,43	112,71	841,75		0	
2	2		Итого за день:		1425	36,36	41,43	206,81	1361,75		14,8	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	гречневая молочная вязкая с маслом	200	8,90	8,00	38,20	261,30	173		
				яйцо вареное	40	5,10	4,60	2,30	63,00	213		
			гор.напиток	чай с сахаром с лимоном	200	0,20		15,00	61,60	377		
			хлеб									
			фрукты									
					молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8
					<i>итого</i>	440	14,20	12,60	55,50	385,90		14,8

2	3	Обед	закуска	овощи свежие (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	14,40		
			1 блюдо	рассольник ленинградский с мясом	205	2,50	5,50	13,40	114,70	197	
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	205	2,14	2,24	13,71	83,60	204	
			2 блюдо	котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,00	12,80	11,10	199,20	314	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	8,80	6,30	39,90	251,40	331	
			напиток	компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,20	27,10	111,10	394	
			хлеб бел.	батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	25	1,70	0,20	10,60	51,00		
				<i>итого</i>			955	26,54	27,94	128,41	877,8
2	3	Итого за день:			1395	40,74	40,54	183,91	1263,7		14,8
2	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	12,70	21,00	9,70	290,20	210	
				кондитерские изделия	30	1,80	1,40	22,50	109,80		
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,80	3,00	24,50	141,10	433	
			хлеб	батон обогащенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80		
			фрукты								
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8
				<i>итого</i>			470	21,30	26,60	77,30	645,90
2	4	Обед	закуска	салат из отварной свеклы	60	1,00	3,00	7,50	60,90		
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми (горох) с курой	200	5,10	5,00	14,90	123,60	99	
			1 блюдо	суп куриный с вермишелью, картофелем	200	3,7	3,2	19,7	123	100	
			2 блюдо	гуляш из говядины	100	23,8	19,52	5,74	203	591	
			гарнир	пюре картофельное	150	3,20	5,10	22,00	146,70	335	
			напиток	компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,20	0,00	15,00	147,00	401	
			хлеб бел.	батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	25	1,70	0,20	10,60	51,00		
				<i>итого</i>			955	40,2	36,62	105,74	907,6
2	4	Итого за день:			1425	61,5	63,22	183,04	1553,5		14,8
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая геркулесовая молочная с маслом	200	7,92	8,08	32,08	233,41	184	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	0,20		15,00	60,50	432	
			хлеб	батон обогащенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80		
			фрукты	фрукт	100	0,40	0,40	9,90	44,6		
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8

			<i>итого</i>		540	11,52	9,68	77,58	443,31		14,8
2	5	Обед	закуска	салат из кукурузы консервированной	60	0,70	3,00	4,80	49,60	12	
			1 блюдо	суп картофельный с крупой и рыбой	205	10,00	4,16	19,95	165,00	98	
			1 блюдо	борщ с капустой	205	2,30	5,40	10,60	102,6	76	
			2 блюдо	плов	200	20,70	26,70	36,40	467,4	311	
			гарнир								
			напиток	компот из плодов шиповника	200	0,70	0,30	10,30	52,40	388	
			хлеб бел.	батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	25	1,70	0,20	10,60	51,00		
				<i>итого</i>		915	37,6	40,36	102,95	940,4	
2	5	Итого за день:			1455	49,121569	50,038	180,53	1383,71		14,8
		Среднее значение за период:			1448,5	46,830157	47,157	194,08	1355,69		14,8