

Школа

МОУ СОШ № 31

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

день

месяц

2024

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная	200	8,64	11,06	44,32	271	173	24,64
			гор.блюдо	Омлет	65	5,6	8,7	1,5	106	301	23,06
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15,2	60	494	7,4
			хлеб	Бутер чиз	65	7,75	5,45	25,7	152	107/100	38,9
			фрукты								
			итого		530	21,99	25,21	86,72	589		94
1	1	Обед	закуска	салат из свежих помидор	80	0,8	8,08	2,72	87,2	22	20,25
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	263	5,05	8,3	20,3	157,3	134	30,05
			2 блюдо	Говядина в кисло-сладком соусе	100	24	24,7	15,3	379	362	59,44
			гарнир	Спагети отварные	150	5,66	4,68	29,04	182	240	13,8
			напиток	Компот из сухфруктов	200	5	0	27	110	508	6,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	108	7,35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109	7,61
			итого		893	47,61	46,76	135,56	1120		145
1	1	Итого за день:			1423	69,6	71,97	222,28	1709		239
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с отварным мясом	250	16,6	16,3	43,2	404	370	82,36
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,1	0	16	63	494	4,29
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	108	7,35
			фрукты								
			итого		500	20,5	16,7	83,7	584,5		94

			итого		550	23,95	23,38	88,6	608,5		94
1	4	Обед	закуска	Салат из капусты белокачанной с огурцом	80	1,28	8,08	7,7	109	23	12,19
			1 блюдо	Борщ Сибирский	263	7,03	9,98	14,25	172,3	153	37,08
			2 блюдо	Птица запеченая	100	22,2	25,6	0,08	309	293	63,27
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,68	29,04	182	291	11
			напиток	Компот из сухфруктов	200	0,5	0	27	110	508	6,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	108	7,35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109	7,61
			итого		893	43,77	49,34	119,27	1086,8		145
1	4	Итого за день:			1443	67,72	72,72	207,87	1695,3		239
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис с овощами	150	3,45	12,6	31,8	261	450	17,93
			гор.блюдо	Биточек по беларусски с соусом	140	14,39	16,86	5,62	283	467	28,44
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	501	23,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	108	7,35
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0,3	14,8	63	482	16,88
			итого		640	25,14	32,86	92,62	803,5		94
1	5	Обед	закуска	Огурец соленый нарезка	80	0,8	0,1	1,7	13	107	12,4
			1 блюдо	Суп из овощейс курицей	263	4,58	7,98	9,14	131,25	131	38,87
			2 блюдо	Тефтели из печен с рисом	120	18	13,8	4,3	213	399	45,61
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	166	429	18,49
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	507	14,67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	108	7,35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109	7,61
			итого		913	34,13	29,68	95,79	823,75		145
1	5	Итого за день:			1553	59,27	62,54	188,41	1627,25		239
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Фриттата с ветчиной и сыром	170	19	15,8	2,6	231	кон.от.	32,64
			гор.блюдо	овощи в нарезку	65	0,66	0,12	2,28	14,4	106	23,03
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	3,2	2,7	15,9	79	501	3
			хлеб	Батер бат	65	3,75	13,45	25,7	213	105/100	35,33
			фрукты								
			итого		500	26,61	32,07	46,48	537,4		94

2	1	Обед	закуска	Салат из капусты белокачанной	80	1,68	8,08	7,44	108,8	1	10,26
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	2,43	5,95	17,38	148,4	131	27,47
			2 блюдо	Гуляш	100	17	18	3,5	247	288	62,16
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,07	253	237	23,65
			напиток	Компот из сухфруктов	200	0,5	0	27	110	508	6,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	108	7,35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109	7,61
			итого		880	37,26	40,83	133,59	1071,7		145
2	1	Итого за день:			1380	63,87	72,9	180,07	1609,1		239
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	150	3,6	6	33,8	219	240	14,64
			гор.блюдо	Курица тушеная в соусе	100	11,3	11,25	3,4	192	405	42,98
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,1	0	16	63	494	4,29
			хлеб	Хлеб пшеничный с сыром	65	7,8	4,4	24,5	168,5	108/100	32,09
			фрукты								
			итого		515	22,8	21,65	77,7	642,5		94
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	80	0,56	8,08	1,6	81,6	17	25,51
			1 блюдо	Щи из свежей капусты вегетарианский	250	1,68	3,93	7,33	71,35	54	17,08
			2 блюдо	Фишбол с томатным соусом	120	12,86	3,14	10,8	123,2	367	54,29
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	166	429	18,49
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	507	14,67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	108	7,35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109	7,61
			итого		900	25,85	22,95	100,38	742,65		145
2	2	Итого за день:			1415	48,65	44,6	178,08	1385,15		239
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная	150	5,8	8,8	26,6	209,5	250	17,57
			гор.блюдо	Пудинг из творога с соусом	150	14,3	13,13	21,1	208	319	66,01
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	3
			хлеб	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	111	7,42
			фрукты								
			итого		550	23,95	23,38	88,4	608,5		94

2	3	Обед	закуска	Салат из морской капусты	80	1,66	8,98	3,07	56	кон.от.	21,46
			1 блюдо	Суп Кудрявый	250	7,46	8,1	18,86	184,2	3	31,61
			2 блюдо	Плов из бургура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4	54-26	62,3
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	507	14,67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	108	7,35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109	7,61
			итого		880	41,32	29,18	134,73	931,1		145
2	3	Итого за день:			1430	65,27	52,56	223,13	1539,6		239
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	180	10,8	12,09	30,6	298	297	30,37
			гор.блюдо	Яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	300	17,91
			гор.напиток	Молоко заварное	200	4,55	2,8	17,77	86,75	кон.от	22,47
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	108	6,37
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0,3	14,8	63	482	16,88
			итого		580	24,55	20,19	87,97	628,25		94
2	4	Обед	закуска	Салат из свежих овощей	80	1,09	6,08	3,68	65	25	12,4
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166	153	21,21
			2 блюдо	Птица запеченая	100	22,2	25,6	0,08	309	293	63,27
			гарнир	Капуста тушеная	150	10,4	10,1	11	177	423	18,49
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	507	14,67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	108	7,35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109	7,61
			итого		880	50,52	50,21	95,11	1017,5		145
2	4	Итого за день:			1460	75,07	70,4	183,08	1645,75		239
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов с отварным мясом	250	16,6	16,3	43,2	404	370	66,77
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	3,2	2,7	15,9	79	501	3
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	108	7,35
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0,3	14,8	63	482	16,88
			итого		600	23,9	19,7	98,4	663,5		94

2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	80	2,24	9,68	5,68	118,4	55	11,69
			1 блюдо	Бульон куриный с курицей, яйцом и гренок	250	1,58	4,98	9,14	95,25	99	32,13
			2 блюдо	Жаркое с печенью говяжьей	200	18,9	18,6	49,2	352	370	62,6
			гарнир								
			напиток	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	505	23,62
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	108	7,35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109	7,61
			итого		830	30,02	34,36	126,72	857,15		145
2	5	Итого за день:			1430	53,92	54,06	225,12	1520,65		239
		Среднее значение за период:			1445	61,809	59,652	201,02	1570,46		239