

Школа МБОУ СОШ с.Пуциловка

Утвердил: должность

Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Сухопарова В.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	150	9,29	2,85	29,69	181,57
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	5,6	22,4
			хлеб	Бутерброд: хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	4,86	12,28	16,98	197,88
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,2	9,9	43
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,69
			<i>итого</i>		500	15,4	15,66	67	470,54
1	1	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	60	0	2	23	110
			1 блюдо	Суп гречневый	200	11,21	11,95	27,6	262,79
			2 блюдо	Биточек из мяса птицы	90	7,95	12,35	12,4	192,55
			гарнир	Макароны отварные	150	5,1	0,6	34,5	163,8
			напиток	Чай с сахаром	180	0	0	5,04	20,16
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,2	9,76	47,28
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,69
			<i>итого</i>		710	26,72	27,43	117,13	822,27
			<b>Итого за день:</b>		1210	42,12	43,09	184,13	1292,81
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная с биточком из мяса птицы	240	10,25	14,45	24,49	269,01
			гор.напиток	Чай фруктовый с яблоками	200	0,2	0	13,1	53,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,3	14,64	70,94
			фрукты						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,07
			<i>итого</i>		500	15,42	15,74	66,72	470,22
1	2	Обед	закуска	Салат свекольный	60	3,8	2,82	4,5	58,58
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5,82	7,8	44	269,48
			2 блюдо	Печень по строгановски	90	9,95	9,93	3,15	141,77
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,75	6,3	22,05	159,9
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,8	0,12	28,79	119,44
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,2	9,76	47,28
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,69
			<i>итого</i>		710	26,58	27,5	117,08	822,14
			<b>Итого за день:</b>		1210	42	43,24	183,8	1292,36
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с картофелем пром. производ. с масл. сливоч.	180	12,57	15,3	36,5	333,98
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	5,6	22,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,3	14,64	70,94
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,2	9,9	43
			<i>итого</i>		510	15,39	15,8	66,64	470,32
			1	3	Обед	закуска	Овощная нарезка	60	0,48
1 блюдо	Борщ со сметаной	200				12,6	11,8	41,6	323
2 блюдо	Рыба припущенная	90				7,9	9,95	11,79	168,31
гарнир	Рис отварной	150				3,12	5,12	42,08	226,88
напиток	Чай с сахаром	200				0	0	5,6	22,4
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20				1,61	0,2	9,76	47,28
хлеб черн.	Хлеб ржаной	10				0,85	0,33	4,83	25,69
<i>итого</i>		730				26,56	27,46	117,22	822,26
<b>Итого за день:</b>		1240				41,95	43,26	183,86	1292,58
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	150	7,6	2,34	19,6	129,86
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	5,6	22,4
			хлеб	Бутерброд: батон пшеничный с маслом и сыром	50	5,72	12,33	22,47	223,73
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,2	9,9	43
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,38
			<i>итого</i>		520	15,42	15,53	67,23	470,37
			1	4	Обед	закуска	Овощная нарезка	60	0,48
1 блюдо	Рассольник по Ленинградски	200				2,05	9,28	32,2	220,52
2 блюдо	Плов	210				20,3	17,25	53,6	450,85
напиток	Чай с сахаром	180				0	0	5,04	20,16
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30				2,42	0,3	14,64	70,94
хлеб черн.	Хлеб ржаной	20				1,7	0,66	9,66	51,38
<i>итого</i>		700				26,95	27,55	116,7	822,55
<b>Итого за день:</b>		1220				42,37	43,08	183,93	1292,92
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная с гуляшом	240	10,25	14,3	24,84	269,06

			гор.напиток	Чай фруктовый с яблоками	200	0,2	0	13,1	53,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,3	14,64	70,94
			фрукты						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,07
			итого		500	15,42	15,59	67,07	470,27
1	5	Обед	закуска	Овощная нарезка	60	0,48	0,06	1,56	8,7
			1 блюдо	Суп с клецками	200	0,5	15,98	15	205,82
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	20,69	10,1	66	437,66
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	5,6	22,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,3	14,64	70,94
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,07
			итого		720	26,64	27,43	117,29	822,59
1	5	Итого за день:			1220	42,06	43,02	184,36	1292,86
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с куринной голенью/бедром, с соусом красным	280	11,83	15,19	33,08	313,9
			гор.напиток	Соки фруктовые, овощные, ягодные	200	1	0,2	19,6	83,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,2	9,76	47,28
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,69
			итого		510	15,29	15,92	67,27	470,27
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	60	0,5	3,13	4,7	48,97
			1 блюдо	Рассольник по Ленинградски	200	2,05	9,28	32,2	220,52
			2 блюдо	Гуляш	90	6,65	6,95	11,35	134,55
			гарнир	Картофельное пюре	150	15,25	7,76	48,15	323,44
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	5,6	22,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,2	9,76	47,28
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,69
			итого		730	26,91	27,65	116,59	822,85
2	1	Итого за день:			1240	42,2	43,57	183,86	1293,12
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	170	12,58	15,2	36,8	334,32
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	5,6	22,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,3	14,64	70,94
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,2	9,9	43
			итого		500	15,4	15,7	66,94	470,66
2	2	Обед	закуска	Салат Здоровье	60	0,16	1,2	19,52	89,52
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200	12,6	11,8	41,6	323
			2 блюдо	Тефтели мясные	90	5,53	5,98	6,63	102,45
			гарнир	Гороховое пюре по домашнему	150	5,8	7,95	21,69	181,51
			напиток	Чай фруктовый с яблоками	200	0,2	0	13,1	53,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,2	9,76	47,28
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,69
			итого		730	26,75	27,46	117,13	822,65
2	2	Итого за день:			1230	42,15	43,16	184,07	1293,31
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	3,08	5,1	11,18	102,94
			гор.напиток	Чай фруктовый с яблоками	200	0,2	0	13,1	53,2
			хлеб	Бутерброд: батон пшеничный с маслом и сыром	70	9,67	9,31	28,76	237,51
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,07
			итого		500	15,5	15,4	67,53	470,72
2	3	Обед	закуска	Салат квашеной капусты	60	0	1,25	15	71,25
			1 блюдо	Суп гречневый	200	11,21	11,95	27,6	262,79
			2 блюдо	Биточки из мяса птицы с соусом	90	9,02	12,52	12,4	198,36
			гарнир	Макароны отварные	150	5,1	0,6	31,57	152,08
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,8	65,28
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,2	9,76	47,28
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,69
			итого		730	27,95	27,01	116,96	822,73
2	3	Итого за день:			1230	43,45	42,41	184,49	1293,45
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	200	7,6	8,35	16,97	173,43
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,8	65,28
			хлеб	Батон пшеничный	30	2,58	0,15	16,47	77,55
				Блинчики с молоч. Соусом/ джемом	70	5,6	6,6	18,13	154,32
			итого		500	15,94	15,26	67,37	470,58

2	4	Обед	закуска	Овощная нарезка	60	0,48	0,06	1,56	8,7
			1 блюдо	Суп вермишелевый	200	6,56	16,06	55,23	391,7
			2 блюдо	Ленивые голубцы	230	16,89	10,95	40,68	328,83
			напиток	Чай с сахаром	180	0	0	5,04	20,16
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,2	9,76	47,28
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,69
				<i>итого</i>		700	26,39	27,6	117,1
2	4	<b>Итого за день:</b>			1200	42,33	42,86	184,47	1292,94
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш	90	6,45	6,45	11,25	128,85
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным	160	4,69	8,02	26,08	195,26
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	5,6	22,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,42	0,3	14,64	72,63
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,38
				<i>итого</i>		500	15,26	15,43	67,23
2	5	Обед	закуска	Салат из моркови и дайкона	60	0,71	4,62	3,59	58,78
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5,82	7,8	44,1	269,88
			2 блюдо	Голень/бедро куринная запеченные с соусом	90	15,16	13,05	38,09	330,45
			гарнир	Гречка отварная	150	2,8	1,35	11,69	70,11
			напиток	Чай с сахаром	180	0	0	5,04	20,16
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,2	9,76	47,28
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,69
				<i>итого</i>		710	26,95	27,35	117,1
2	5	<b>Итого за день:</b>			1210	42,21	42,78	184,33	1292,87
<b>Среднее значение за период:</b>					1221	42,284	43,047	184,13	1292,922


№ рецептуры	Цена
94	95
685	
96,97,1/1	
3	
2/1	
	95
45	95
149	
499	
516	
685	
4	
2/1	
	95
	190
499, 508/1	95
6	
4	
2/1	
	95
50/1	95
139	
439	
717	
639	
4	
2/1	
	95
	190
472	95
685	
4	
2	
	95
321	95
110	
227	
512	
685	
4	
2/1	
	95
	190
451	95
685	
96,97,1/1	
3	
2/1	
	95
321	95
132	
304	
685	
4	
2/1	
	95
	190
423, 508/1	95

6	
4	
2/1	
	95
321	95
140/1	
436	
685	
4	
2/1	
	95
	190
501, 512, 833	95
602	
4	
2/1	
	95
132	95
132	
423	
717	
685	
4	
2/1	
	95
	190
334	95
685	
4	
3	
	95
102	95
110	
461	
330/1	
6	
4	
2/1	
	95
	190
612	95
6	
96,97,1/1	
2/1	
	95
45	95
149	
499	
516	
639	
4	
2/1	
	95
	190
451	95
639	
1/1	
728/1	
	95

321	95
140	
485	
685	
4	
2/1	
	95
	190
423	95
512	
685	
4	
2/1	
	95
92	95
139	
501	
508/1	
685	
4	
2/1	
	95
	190
	190