

Школа МОУ Петровская СОШ

Утвердил: должность

директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Сайдаль М.В.

дата

192023

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 молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,6	3,4	33,6	192	266	17
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			фрукты	яблоко	130	0,6	0,6	12,7	61,1		24
				выпечное изделие(сосиска в тесте)	100	9,1	19,7	13	323,4	420	29
			итого		470	18,5	24,1	89,2	705,5		75
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,17	7,2	15,4	147,33	62	24
			2 блюдо	каша пшенная с маслом	200	8,76	8,15	44,2	274,33	103	16
			гарнир	Котлеты рубленные из курицы	90	11,9	9,5	13,4	195	71	30
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			итого		780	29,03	25,25	102,9	745,66		75
1	1	Итого за день:			1250	47,53	49,35	192,1	1451,16		150

1	2	Завтрак	гор.блюдо	сырники творожные с молоком сгущенным	150/30	30,2	17,9	51,9	496	219	46
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			фрукты	яблоко	130	0,6	0,6	12,7	61,1		24
			итого		370	31,2	18,9	92,5	682,6		75
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ со свежей капустой с курицей	250/20	2,3	6,7	13,4	122,2	27	23
			2 блюдо	картофельное пюре	200	3,8	5,6	21,6	18,8	213	14
			гарнир	биточек из говядины	90	12,7	11,5	12,8	208,8	171	33
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			хлеб черн.								
			итого		530	19,2	24,2	75,7	475,3		75
1	2	Итого за день:			900	50,4	43,1	168,2	1157,9		150
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая с маслом	200/5	4,5	9,7	39,5	164,5	175	18
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб	бутерброд с сыром	30/40	5	5	10,3	107	8	21
			фрукты	яблоко	130	0,6	0,6	12,7	61,1		24
				кондитерское изделие(вафли)	23	9,1	19,7	25,7	323,4		10
			итого		353	19,4	35,1	103,2	716		75
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп гороховый с говядиной	250/20	12,02	7,9	22,21	202,5	37	30
			2 блюдо	каша гречневая рассыпчатая смаслом сливочным	200/5	10,4	9,4	51,1	334,8	302	9
			гарнир	биточек из говядины	90	12,7	11,5	12,8	208,8	171	29
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	4
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			итого		330	38,12	29,1	132,01	939,1		75
1	3	Итого за день:			683	57,52	64,2	235,21	1655,1		150

1	4	Завтрак	гор.блюдо	макароны с маслом	200/5	6,1	6,1	41	293,4	309	8,3
				биточек куриный	90	15,9	14,4	16	261	189	25
			гор.напиток	йогурт питьевой	200	5,6	6,4	8,2	118		30,8
			хлеб	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			фрукты								
				кондитерское изделие(печенье)	30	9,1	19,7	25,7	323,4		4,9
				хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			итого		400	38,9	47,2	118,7	1130,3		75
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с яйцом, с курицей	250/20	5,6	5,8	20,5	152,3		31
			2 блюдо	жаркое по - домашнему	250	13,9	15,5	14,2	252,9	163	37
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	4
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			хлеб черн.								
			итого		490	20,7	21,6	78,6	594,7		75
1	4	Итого за день:			890	59,6	68,8	197,3	1725		150
1	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный с сыром	200	24,8	37,2	3,1	454	117	42
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			фрукты	яблоко	130	0,6	0,6	12,7	61,1		18
				кондитерское изделие(вафли)	23	9,1	19,7	25,7	323,4		10
			итого		593	36,7	57,9	71,4	967,5		75
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник ленинградский с курицей	250/20	3,4	4	20	135	96	31
			2 блюдо	плов из отварной говядины	250	16,5	16,9	24,4	322	173	38
			гарнир								
			напиток	кофейный напиток	200	0,18	0,18	23,6	118	294	3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			итого		490	22,08	21,38	82,9	644		75
1	5	Итого за день:			1083	58,78	79,28	154,3	1611,5		150

2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная с маслом	200	8,76	8,15	44,2	274,33	273	16
				ежик мясной с соусом	100/50	12,1	13,2	13,5	243	64	29
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			фрукты								
				бутерброд с сыром	30/40	5	5	10,3	107	8	25
			итого		440	26,26	26,75	95,9	749,83		75
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты с говядиной	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3	55	23
			2 блюдо	макароны с маслом	200/5	6,1	6,1	41	293,4	309	8,5
			гарнир	биточек куриный	60	15,1	15,6	8,8	250,9	189	23
			напиток	сок натуральный	200	1	0	20,2	85		17,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			итого		300	32,26	29,64	95,8	840,6		75
2	1	Итого за день:			740	58,52	56,39	191,7	1590,43		150
2	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	30,2	17,9	51,9	496	1	42
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			фрукты	мандарин	100	0,81	0,31	13,34	53		14,5
				выпечное изделие	100	9,1	19,7	13	323,4		13,5
			итого		440	40,51	38,31	106,14	997,9		75
2	2	Обед	закуска	салат из свежей капусты	100	2,1	5,1	11	101	38	11
			1 блюдо	суп картофельный с вермишелью, с курицей	250/20	8,96	7,78	24	195,24	39	22
			2 блюдо	картофельное пюре	200	3,8	5,6	21,6	18,8	216	14
			гарнир	биточки рыбные	100	10,88	7,02	2,28	114,83	143	23
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	2
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			хлеб черн.								
			итого		640	26,14	25,9	86,78	555,37		75
2	2	Итого за день:			1080	66,65	64,21	192,92	1553,27		150

2	3	Завтрак	гор.блюдо	макароны с маслом	200/5	6,1	6,1	41	293,4	309	8,3
				котлета из курицы	90	15,9	14,4	16	261	189	31
			гор.напиток	кисель	200	0	0	6,9	32	247	4
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			фрукты								
				десерт (йогурт сливочный)	95	5,6	6,4	8,2	118		28,7
			итого		425	27,8	27,2	85	769,9		75
2	3	Обед	закуска	зеленый горошек порционный	40	1,24	0,08	2,84	16,4		4
			1 блюдо	суп из овощей с говядиной	200/20	2,4	1,8	9,8	160	36	25
			2 блюдо	рис отварной	200	3,8	6,1	38,9	228	304	12
			гарнир	тефтели мясные из говядины	90	10,9	10,9	3,2	156	180	27
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	4
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			итого		570	21,34	19,18	100,64	753,4		75
2	3	Итого за день:			995	49,14	46,38	185,64	1523,3		150
2	4	Завтрак	гор.блюдо	макароны с маслом	200/5	6,1	6,1	41	293,4	309	8,5
				биточек куриный	100	15,9	14,4	16	261	189	28
			гор.напиток	сок натуральный	200	1	0	20,2	85		17,5
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			фрукты	мандарин	100	0,81	0,31	13,34	53		18
			итого		440	24,01	21,11	103,44	757,9		75
2	4	Обед	закуска	кукуруза консервированная порционная	40	1,8	0,05	3,02	16,74		6
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями, с курицей	250/20	12,13	13,57	17,22	235,36	39	22
			2 блюдо	жаркое по - домашнему	250	13,9	15,5	14,2	252,9	163	39
			гарнир								
			напиток	компот из свежих яблок	200	0,6	0	31,4	124	254	5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			хлеб черн.								
			итого		530	28,63	29,42	78,74	694,5		75
2	4	Итого за день:			970	52,64	50,53	182,18	1452,4		150

2	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	11,14	37,2	3,1	209,1	307	30
			гор.напиток	сок натуральный	200	1	0	20,2	85		11
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			фрукты	яблоко	130	0,6	0,6	12,7	61,1		24
				кондитерское изделие(вафли)	18	9,1	19,7	25,7	323,4		7
			итого		538	22,04	57,8	74,6	744,1		75
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с фрикадельками	250/25	8,19	7,3	21,84	183	52	26
			2 блюдо	рагу овощное	150	3,3	7,2	14,7	144	201	19
			гарнир	ежики из говядины	50/50	8,5	22,6	2,3	247	180	23
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	4
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			итого		390	22,99	37,4	84,74	767		75
2	5	Итого за день:			928	45,03	95,2	159,34	1511,1		150
		Среднее значение за период:			948,7	54,401	62,774	187,89	1544,26		150

2	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	11,14	37,2	3,1	209,1	307	30
			гор.напиток	сок натуральный	200	1	0	20,2	85		11
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		3
			фрукты	яблоко	130	0,6	0,6	12,7	61,1		24
				кондитерское изделие(вафли)	18	9,1	19,7	25,7	323,4		7
			итого		538	22,04	57,8	74,6	744,1		75
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с фрикадельками	250/25	8,19	7,3	21,84	183	52	26
			2 блюдо	рагу овощное	150	3,3	7,2	14,7	144	201	19
			гарнир	ежики из говядины	50/50	8,5	22,6	2,3	247	180	23
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	4
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		3
			итого		390	22,99	37,4	84,74	767		75
2	5	Итого за день:			928	45,03	95,2	159,34	1511,1		150
		Среднее значение за период:			951,9	54,581	61,744	185,89	1523,12		150