

Школа

МБОУ "Ильинская СОШ

Утвердил: Должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Никитина И.Н.

дата

9

2024

год

Месяц

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая (или каша жидкая молочная из манной крупы)	160	5	9	27	206		14,54	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	57		1,68	
			хлеб	Батон с маслом и сыром	51	5	7	17	152		17,08	
			фрукты	Яблоко	150	1	1	15	71		15,88	
				итого			561	11	17	74	486	
1	1	Обед	закуска	Зеленый горошек консервированный отварной	60	2	0	0	24		11,93	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с мясом, со	250	4	5	16	127		19,08	
			2 блюдо	Руба, тушенная с овощами	100	19	10	88	211		21,71	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	5	15	138		10,04	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	25	106		4,26	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	12	62		2,13	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	13	60		2,13	
	итого			820	32	20	169	728		71,28		
1	1	Итого за день:		1381	43	37	243	1214		120,46		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	155	7	7	39	257		22,21	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6	6	23	164		13,06	
			хлеб									
			фрукты	Яблоко	150	1	1	15	71		15,88	

1	4	Обед	гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	0	15	57		1,68
			хлеб	Батон с маслом и сыром	51	5	7	17	152			11,17
			фрукты	Яблоко	120	0	0	12	56			12,70
			<i>итого</i>		571	22	26	49	524			55,05
			закуска	Кукуруза консервированная отварная	60	1	0	7	35			18,05
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	6	6	14	153			15,89
			2 блюдо	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	11	11	3	160			25,16
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	30	209			10,85
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	25	106			4,26
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	8	42			1,42
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1	0	9	40			1,42
			<i>итого</i>		800	26	22	96	745			77,05
1	4	Итого за день:			1371	48	48	145	1269			132,1
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5	6	28	178			10,84
				Котлеты или биточки из птицы	100	11	15	15	242			38,57
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57			1,68
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	8	42			1,42
			фрукты									
				Соус красный основной	3	0	1	2	20			5,41
			<i>итого</i>		473	18	22	68	539			57,92
1	5	Обед	закуска	Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком	60	5	10	2	119			7,11
			1 блюдо	Щи с мясом (тушенной), со сметаной	250	4	5	9	94			18,74
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	100	9	13	11	202			30,39
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	5	15	138			10,04
			напиток	Сок	200	1	0	20	75			24,00

2	2	Обед	итого	571	13	17	79	521		43,48
			закуска		60	2	0	5	35	13,67
			1 блюдо	250	3	5	9	94		18,78
			2 блюдо	100	19	10	88	211		21,71
			гарнир	150	4	5	30	209		10,85
			напиток	200	1	0	20	75		24,00
			хлеб бел.	20	2	0	8	42		1,42
			хлеб черн.	20	1	0	9	40		1,42
			итого	800	32	20	169	706		91,85
2	2	Итого за день:		1371	45	37	248	1227		135,33
2	3	Завтрак	гор.блюдо	165	12	10	61	379		25,06
			гор.напиток	200	2	3	17	100		6,31
			хлеб							
			фрукты	150	1	1	15	71		22,99
			итого	515	15	14	93	550		54,36
2	3	Обед	закуска	60	1	3	5	47		9,58
			1 блюдо	250	6	6	14	153		15,89
			2 блюдо	320	19	17	19	326		50,49
			гарнир							
			напиток	200	1	0	25	106		4,26
			хлеб бел.	20	2	0	8	42		1,42
			хлеб черн.	20	1	0	9	40		1,42
			итого	870	30	26	80	714		83,06
2	3	Итого за день:		1385	45	40	173	1264		137,42
2	4	Завтрак	гор.блюдо	100	9	13	11	202		30,39
			Тефтели из говядины с рисом							

			хлеб черн.	хлеб ржаной		20	1	0	9	40		1,42
			<i>итого</i>									
2	5	Итого за день:				800	29	25	123	747		125,55
						1371	51,06	51	172	1273,4		181,47
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная с куриным фаршем		200	12	11	12	204		50,49
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком		200	4	3	28	152		9,99
			хлеб	Хлеб пшеничный		30	2	0	12	62		2,13
			фрукты	Груша		100	2	1	21	96		15,33
			<i>итого</i>			530	20	15	73	514		77,94
3	1	Обед	закуска	Зеленый горошек консервированный отварной		60	2	0	0	24		11,93
			1 блюдо	Борщ с мясом (тушеной) и со сметаной		250	3	5	9	94		18,78
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели		100	9	13	16	214		37,32
			гарнир	Пюре картофельное		150	3	5	15	138		10,04
			напиток	Сок		200	1	0	20	75		24,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		20	2	0	8	42		1,42
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		20	1	0	9	40		1,42
				Печенье		20	1	6	13	108		2,68
			<i>итого</i>			820	22	29	90	735		107,59
3	1	Итого за день:				1350	42	44	163	1249		185,53
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром		200	10	10	27	231		23,55
			гор.напиток	Какао с молоком		200	6	6	23	164		13,06
			хлеб	Батон с маслом		39	3	3	17	108		11,11
			фрукты	Яблоко		120	0	0	12	56		12,70
			<i>итого</i>			559	19	19	79	559		60,42
3	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие (соленые)		80	1	0	1	10		20,73

		Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	6	6	6	14	153		15,89
		2 блюдо Тефтели из говядины с рисом	100	9	13	11	202			30,39
		гарнир каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	37	233			11,25
		напиток Сок	200	1	0	20	75			24,00
		хлеб бел. Хлеб пшеничный	20	2	0	8	42			1,42
		хлеб черн. Хлеб ржаной	20	1	0	9	40			1,42
		<i>итого</i>	820	27	25	100	755			105,1
3	2	Итого за день:	1379	46	44	179	1314			165,52
		Среднее значение за период:	1357,08	45,17167	44,3333	187,08333	1259,78			152,7083