

Школа МБОУ СОШ № 2 г. Катайска

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

4

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	Макаронные изделия запеченные с яйцом с маслом сливочным	200,1	15,15	20,215	47,73	436,95	420	18,15
			гор.напиток	Чай с сахаром	185,15	0,2	0	15,37	57,098	943	1,5
			хлеб	Хлеб с сыром	30,1	4,96	3	14,19	102	3	6,47
			фрукты	Яблоко	200	0,8	0	19,8	92		19
			закуска	Огурец свежий порционный	60	0,48	0	1,56	7,8		7,2
			<i>итого</i>		675,35	21,59	23,215	98,65	695,848		52,32
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий порционный	60	0,48	0	1,56	7,8		7,2
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250,2	6,275	6,52	27,319	195,8	208	14,01
			2 блюдо	Тефтели с рисом	100	16,452	17,834	24,956	327,32	591	23,38
			гарнир	Греча с маслом растительным	145,5	8,946	7,338	46,15	291,32	679	6,88
			напиток	Компот с курагой	200	0,1	0	30,96	122,6	868	6,06
			хлеб бел.	Хлеб	60	4,56	0,54	29,82	132	2	3,6
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		815,7	36,813	32,232	160,77	1076,84		61,13
			Итого за день:		1491,05	58,403	55,447	259,42	1772,69		113,45
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Горбуша припущенная в молоке	100	26,124	9,36	196,2	196,2	482	38,16
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	145,5	4,53	5,685	34,09	207,7	299	9,68
			гор.напиток	Чай с сахаром	185,15	0,2	0	15,37	57,098	943	1,5
			хлеб	Хлеб с маслом сливочным	30,1	2,34	8,52	14,28	140,8	1	8,7
			фрукты								
			закуска	Икра кабачковая порционная	60	1,68	0	3,12	292,8		12,84
			напиток	Сок	200	0,14	0	24,4	108		17
			<i>итого</i>		720,75	35,014	23,565	287,46	1002,6		87,88
1	2	Обед	закуска	Икра кабачковая порционная	60	1,68	0	3,12	292,8		12,84
			1 блюдо	Щи с мясом со сметаной	250,2	5,669	6,47	23,247	175,28	187	11,4
			2 блюдо	Котлета мясная	100	16,124	17,872	16,896	641,66	608	22,73
			гарнир	Макаронные изделия с маслом растительным	145,5	6,519	5,578	34,079	215,61	688	5,35
			напиток	Кисель	200	0,544	0	10,292	55,42	882	3,55
			хлеб бел.	Хлеб	60	4,56	0,54	29,82	132	2	3,6
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		815,7	35,096	30,46	117,45	1512,77		59,47
Итого за день:		1536,45	70,11	54,025	404,91	2515,37		147,35			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200,1	8,86	12,85	44,03	328,54	387	18,32
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,77	3,9	25,76	152,52	959	9,05
			хлеб	Хлеб с сыром	30,1	4,96	3	14,19	102	3	6,47
			фрукты	Банан	200	0,18	0	16,2	76		26,8
			<i>итого</i>		630,2	17,77	19,75	100,18	659,06		60,64
			закуска	Помидор свежий порционный	60	0,66	0	2,28	12		10,8
1	3	Обед	1 блюдо	Суп с рыбной консервой	230,2	7,31	7,59	30,48	221,38	215	16,64
			2 блюдо	Домашнее жаркое	200,1	36,97	24,72	36,78	519,61	1114	50
			гарнир								
			напиток	Компот из клюквы	200	0,1	0	20,72	81	859	8
			хлеб бел.	Хлеб	60	4,56	0,54	29,82	132	2	3,6
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		750,3	49,6	32,85	120,08	965,99		89,04
			Итого за день:		1380,5	67,37	52,6	220,26	1625,05		149,68
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные с рисом	100	16,452	0,244	24,956	327,32	618	23,38
			гарнир	Макаронные изделия с маслом растительным	145,5	6,519	5,578	34,079	215,61	688	5,35
			гор.напиток	Чай с сахаром	185,15	0,2	0	15,37	57,098	943	1,5
			хлеб	Хлеб с маслом сливочным	30,1	2,34	8,52	14,28	140,8	1	8,7
			фрукты								
			закуска	Икра кабачковая порционная	60	1,68	0	3,12	292,8		12,84
			напиток	Сок	200	0,14	0	24,4	108		17
			<i>итого</i>		720,75	27,331	14,342	116,21	1141,63		68,77
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая порционная	60	1,68	0	3,12	292,8		12,84
			1 блюдо	Борщ с мясом со сметаной	250,2	5,789	6,435	28,148	193,91	170	11,5
			2 блюдо	Грудка куриная отварная	100	29,376	14,96	0,136	250,24	637	29
			гарнир	Греча с маслом растительным	145,5	8,946	7,338	46,15	291,32	679	6,88
			напиток	Компот с изюмом	200	0,36	0	33,16	128,2	868	7,58
			хлеб бел.	Хлеб	60	4,56	0,54	29,82	132	2	3,6
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		815,7	50,711	29,273	140,53	1288,47		71,4
Итого за день:		1536,45	78,042	43,615	256,74	2430,1		140,17			

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная с маслом сливочным	200,1	7,83	11,76	42,28	306,9	387	16,15	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,36	3,78	24,77	142,72	958	10,77	
			хлеб	Хлеб с сыром	30,1	4,96	3	14,19	102	3	6,47	
			фрукты	Апельсин	200	0,18	0	16,2	76		27,6	
				<i>итого</i>			630,2	16,33	18,54	97,44	627,62	
1	5	Обед	закуска	Помидор свежий порционный	60	0,66	0	2,28	12			10,8
			1 блюдо	Суп овощной с мясом со сметаной	250,2	5,41	6,46	22,38	173,63	202	13,25	
			2 блюдо	Горбуша припущенная в молоке	100	26,124	9,36	196,2	196,2	482	38,16	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	145,5	4,53	5,685	34,09	207,7	299	9,68	
			напиток	Кисель	200	0,54	0	10,29	55,42	882	3,55	
			хлеб бел.	Хлеб	60	4,56	0,54	29,82	132	2	3,6	
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>			815,7	41,824	22,045	295,06	776,95	
1	5	Итого за день:		1445,9	58,154	40,585	392,5	1404,57		140,03		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с маслом сливочным зеленым горошком	165,25	17,305	19,415	4,625	261,9	438	37,3	
			гор.напиток	Чай с сахаром	185,15	0,2	0	15,37	57,098	943	1,5	
			хлеб	Хлеб с маслом сливочным	30,1	2,34	8,52	14,28	140,8	1	8,7	
			фрукты	Яблоко	200	0,8	0	19,8	92		19	
				<i>итого</i>			580,5	20,645	27,935	54,075	551,798	
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая порционная	60	1,68	0	3,12	292,8			12,84
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250,2	6,275	6,52	27,319	195,8	208	14,01	
			2 блюдо	Гуляш	100,5	33,604	14,037	7,219	289,75	619	44	
			гарнир	Макаронные изделия с маслом растительным	145,5	6,519	5,578	34,079	215,61	688	5,35	
			напиток	Компот из клюквы	200	0,1	0	20,72	81	859	8	
			хлеб бел.	Хлеб	60	4,56	0,54	29,82	132	2	3,6	
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>			816,2	52,738	26,675	122,28	1206,96	
2	1	Итого за день:		1396,7	73,383	54,61	176,35	1758,76		154,3		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Горбуша припущенная в молоке	100	26,124	9,36	196,2	196,2	482	38,16	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	145,5	4,53	5,685	34,09	207,7	299	9,68	
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,77	3,9	25,76	152,52	959	9,05	
			хлеб	Хлеб с сыром	30,1	4,96	3	14,19	102	3	6,47	
			фрукты									
			закуска	Помидор свежий порционный	60	0,66	0	2,28	12		10,8	
			напиток	Сок	200	0,14	0	24,4	108		17	
				<i>итого</i>			735,6	40,184	21,945	296,92	778,42	
2	2	Обед	закуска	Помидор свежий порционный	60	0,66	0	2,28	12			10,8
			1 блюдо	Щи с мясом со сметаной	250,2	5,669	6,47	22,431	171,08	187	11,4	
			2 блюдо	Тефтели куриные	100	18,57	18,436	18,356	31,066	671	24,52	
			гарнир	Греча с маслом растительным	145,5	8,946	7,338	46,15	291,32	679	6,88	
			напиток	Кисель	200	0,54	0	10,29	55,42	882	3,55	
			хлеб бел.	Хлеб	60	4,56	0,54	29,82	132	2	3,6	
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>			815,7	38,945	32,784	129,33	692,886	
2	2	Итого за день:		1551,3	79,129	54,729	426,25	1471,31		151,91		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Творожено-морковная запеканка со сгущенным молоком	200,15	27,15	18,24	38,95	451,63	469	53,11	
			гор.напиток	Чай с сахаром	185,15	0,2	0	15,37	57,098	943	1,5	
			хлеб	Хлеб с маслом сливочным	30,1	2,34	8,52	14,28	140,8	1	8,7	
			фрукты	Апельсин	200	0,18	0	16,2	76		27,6	
				<i>итого</i>			615,4	29,87	26,76	84,8	725,528	
2	3	Обед	закуска	Огурец свежий порционный	60	0,48	0	1,56	7,8			7,2
			1 блюдо	Суп с рыбной консервой	230,2	7,31	7,59	30,48	221,38	215	16,64	
			2 блюдо	Домашнее жаркое	200,1	36,97	24,72	36,78	519,61	1114	50	
			гарнир									
			напиток	Компот из клюквы	200	0,1	0	20,72	81	859	8	
			хлеб бел.	Хлеб	60	4,56	0,54	29,82	132	2	3,6	
			хлеб черн.									
	<i>итого</i>			750,3	49,42	32,85	119,36	961,79		85,44		
2	3	Итого за день:		1365,7	79,29	59,61	204,16	1687,32		176,35		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельная запеканка с маслом сливочным	200,5	18,03	29,66	15,98	339,8	235	37,2	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,36	3,78	24,77	142,72	958	10,77	
			хлеб	Хлеб с сыром	30,1	4,96	3	14,19	102	3	6,47	
			фрукты	Банан	200	0,18	0	16,2	76		26,8	

			<i>итого</i>		630,6	26,53	36,44	71,14	660,52		81,24	
2	4	Обед	закуска	Икра кабачковая порционная	60	1,68	0	3,12	292,8		12,84	
			1 блюдо	Суп овощной с мясом со сметаной	250,2	5,41	6,46	22,38	173,63	202	13,25	
			2 блюдо	Грудка куриная отворная	100	29,376	14,96	0,136	250,24	637	29	
			гарнир	Макаронные изделия с маслом растительным	145,5	6,519	5,578	34,079	215,61	688	5,35	
			напиток	Кисель	200	0,54	0	10,29	55,42	882	3,55	
			хлеб бел.	Хлеб	60	4,56	0,54	29,82	132	2	3,6	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			815,7	48,085	27,538	99,825	1119,7		67,59
2	4		Итого за день:			1446,3	74,615	63,978	170,97	1780,22		148,83
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200,1	5,94	11,67	43,38	309,29	387	17,25	
			гор.напиток	Чай с сахаром	185,15	0,2	0	15,37	57,098	943	1,5	
			хлеб	Хлеб с маслом сливочным	30,1	2,34	8,52	14,28	140,8	1	8,7	
			фрукты	Яблоко	200	0,8	0	19,8	92		19	
			<i>итого</i>			615,35	9,28	20,19	92,83	599,188		46,45
2	5		Обед	закуска	Помидор свежий порционный	60	0,66	0	2,28	12		10,8
		1 блюдо		Борщ с мясом со сметаной	250,2	5,789	6,435	28,148	193,91	170	11,5	
		2 блюдо		Горбуша припущенная в молоке	100	26,124	9,36	196,2	196,2	482	38,16	
		гарнир		Картофельное пюре с маслом сливочным	145,5	4,53	5,685	34,09	207,7	299	9,68	
		напиток		Компот с изюмом	200	0,36	0	33,16	128,2	868	7,58	
		хлеб бел.		Хлеб	60	4,56	0,54	29,82	132	2	3,6	
		хлеб черн.										
		<i>итого</i>				815,7	42,023	22,02	323,7	870,01		81,32
2	5	Итого за день:			1431,05	51,303	42,21	416,53	1469,2		127,77	
		Среднее значение за период:			1458,14	68,9799	52,141	292,81	1791,46		144,984	