

Школа МБОУ "Коммунарская СОШ №1"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Савельева И.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1 9 2023

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 вязкая геркулесовая с маслом сливочным	150/5	5.1	7.5	23	180.44	184*	15	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430*	10	
			хлеб	Батон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	к/к	5	
			фрукты									
			<i>итого</i>			240	8.26	7.9	57.3	334.84		30
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	2.08	4.2	17.6	116.8	95*	15	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом молочным	80/50	11.63	9.67	48.4	328	283/364*	50	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150/5	5.6	4.8	36	209.61	331*	15	
			напиток	Напиток каркаде	200	0.04	0	15.22	61	к/к	10	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.24	к/к	5	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			240	21.95	19.17	133.02	793.65		95
1	1	Итого за день:			480	30.21	27.07	190.32	1128.49		125	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	6.7	23.1	169.03	180.44	184*	15	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1.3	22.3	107	60	432*	10	
			хлеб	Батон обогащенный	40	0.4	19.3	94.4	94.4	к/к	5	
			фрукты									
			<i>итого</i>			240	8.4	64.7	370.43	334.84		30
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	5.3	4.4	13.6	114.8	91*	15	
			2 блюдо	Птица отварная	90	6.04	24.6	0	159.3	312*	45	
			гарнир	Рагу овощное (3 вариант)	150	2.6	7.9	15.4	143.4	351*	20	

			напиток	Напиток апельсиновый	200	0.1	0	25.7	104.0	436*	10
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.24	к/к	5
			хлеб черн.	Батон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	к/к	5
			итого		480	31.56	45.9	108.5	968.18		95
1	4	Итого за день:			720	44.22	56.1	185.4	1418.29		125
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5.7	6.4	27	188.65	184*	15
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430*	10
			хлеб	Батон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	к/к	5
			фрукты								
			итого		240	8.86	6.8	61.3	343.05		30
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	200/5	1.8	4.2	8.1	77.9	84*	15
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	80/50	14.8	14.6	20.2	393.6	314/366*	45
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.6	4.8	37.1	183.8	323*	20
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	45.7	176	402*	10
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.24	к/к	5
			хлеб черн.								
			итого		390	23.4	24.2	126.9	909.54		95
1	5	Итого за день:			630	32.26	31	188.2	1252.59		125
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	150/5	5.6	4.7	30.9	187.74	184*	15
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430*	10
			хлеб	Батон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	к/к	5
			фрукты								
			итого		240	8.76	5.1	65.2	342.14		30
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	2.9	2.1	18	107.27	100*	15
			2 блюдо	Плов из птицы	250	25.5	28.8	46.9	535	211*	65

			гарнир							
			напиток	Напиток каркаде	200	0.04	0	15.22	61	к/к 10
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	к/к 5
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		700	31.74	31.5	99.92	801.07	95
2	1		Итого за день:		940	40.5	36.6	165.12	1143.21	125
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4	6.7	23.1	169.03	184* 15
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1.5	1.3	22.3	107	432* 10
			хлеб	Батон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	к/к 5
			фрукты							
			<i>итого</i>		240	8.66	8.4	64.7	370.43	30
2	2		Обед	закуска						
		1 блюдо		Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	200/5	2.56	4.48	9.68	89.6	95* 15
		2 блюдо		Гуляш из свинины	50/50	14.8	35.3	3.7	389	259* 50
		гарнир		Макаронные изделия отварные	150/5	5.6	4.8	36	209.61	331* 15
		напиток		Напиток яблочный	200	0.3	0.7	24	104	438* 10
		хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.24	к/к 5
		хлеб черн.								
		<i>итого</i>			240	25.86	45.78	89.18	870.45	95
2	2		Итого за день:		480	34.52	54.18	153.88	1240.88	125
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5.7	6.4	27	188.65	184* 15
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430* 10
			хлеб	Батон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	к/к 5
			фрукты							
			<i>итого</i>		240	8.86	6.8	61.3	343.05	30
2	3		Обед	закуска						

			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми со сметаной на мясном бульоне	200/5	4.4	5.2	15	124.9	99*	15
			2 блюдо	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	17.5	12.4	27	194	241/364*	45
			гарнир	Рис отварной	150/5	4.6	7.3	48.2	256.3	325*	20
			напиток	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0.6	0.5	38.9	163	408*	10
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.24	к/к	5
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		240	29.7	25.9	144.9	816.44		95
2	3	Итого за день:			480	38.56	32.7	206.2	1159.49		125
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	150/5	5.1	7.5	23	180.44	184*	15
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	2.6	24.8	134.15	433*	10
			хлеб	Батон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	к/к	5
			фрукты								
			<i>итого</i>		240	11.26	10.5	67.1	408.99		30
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	5.3	4.4	13.6	114.8	91*	15
			2 блюдо	Рагу из птицы	250	21.6	11.4	21.9	353.8	275/364*	65
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	45.7	176	402*	10
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	к/к	5
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		500	30.8	16.5	101	742.4		95
2	4	Итого за день:			740	42.06	27	168.1	1151.39		125
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	150/5	6.5	7.2	32.8	221.56	184*	15
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430*	10
			хлеб	Батон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	к/к	5
			фрукты								
			<i>итого</i>		240	9.66	7.6	67.1	375.96		30

2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гренками на мясном бульоне	200/20	9.3	8.1	24.9	203.04	99*	15
			2 блюдо	Котлеты особые мясные с соусом молочным	80/50	21.8	29	9.3	356	273/366*	45
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.6	4.8	37.1	183.8	323*	20
			напиток	Напиток лимонный	200	0.1	0	24.3	97.5	436*	10
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.24	к/к	5
			хлеб черн.								
		<i>итого</i>		390	37.4	42.4	111.4	918.58		95	
2	5	Итого за день:		630	47.06	50	178.5	1294.54		125	
		Среднее значение за период:		637	36.229	49.123	231.66	1174		125	