

Школа МБОУ "Вяткинская СОШ"

Утвердил: должность Директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Чернышев Сергей Михайлович

Возрастная категория 7-11 лет

дата 3 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	Запеканка из творога со сгущенным молоком шк.	200	27	16	29	374	267	45,08
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	13	90	433	8,09
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2	1	9	45	114	1,94
			фрукты	Плоды свежие.Банан	140	3	1	29	135	118	25,06
			хлеб	Сыр (порциями)	10	3	4	0	50	15	5,85
			<i>итого</i>		575	37,68	24,84	80,58	694		86,02
			1	1	Обед	закуска					
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой, с мясом	256	14	11	19	228	114	10,95
			2 блюдо	Гуляш из отварной говядины	101	15	15	4	179	246	41,92
			гарнир	Изделия макаронные отварные шк.	150	5	4	33	187	246	4,01
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	430	1,36
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	11	58	110	1,76
			<i>итого</i>		737,3	35,77	30,31	76,02	690		60
1	1	Итого за день:			1312,3	73,45	55,15	156,6	1384		146,02
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	201	16	6	17	242	220	52,82
			гор.блюдо	Икра кабачковая диетическая (без уксуса) из уваренных овощей промышленного производства	26	1	2	2	31	76	3,31
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	14	57	629	2,29
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	1	11	54	108	2,33
			фрукты	Плоды свежие. Яблоки	130	1	1	13	58	118	17,55
			хлеб	Масло (порциями)	10	0	7	0	66	14	7,72
			<i>итого</i>		596,7	19,48	16,07	56,98	507,7		86,02
1	2	Обед	закуска	Капуста белокочаная (тушеная)	60	1	2	6	47	170	3,31
			1 блюдо	Свекольник	266	8	11	16	199	131	16,67

			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из курицы	174	12	15	22	297	305	34,31
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	42	430	1,36
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0	9	48	110	1,47
			сладкое	Печенье	16	1	2	4	37	590	2,88
			<i>итого</i>		740,6	24,52	31,02	65,16	670		60
1	2	Итого за день:			1337,3	44	47,09	122,14	1177,7		146,02
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	151	3	4	20	131	362	7,57
			гор.блюдо	Котлеты или биточки рыбные	90	11	13	13	208	234	29,07
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	4	18	119	382	12,01
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2	1	9	45	114	1,94
			фрукты	Фрукты свежие.Банан	136	2	1	28	131	118	24,32
			гор.блюдо	Горошек зеленый отварной с маслом сливочным	37	1	1	1	13	131	3,39
			хлеб	Масло (порциями)	10	0	7	0	66	14	7,72
			<i>итого</i>		648,4	22,77	30,42	88,91	712,8		86,02
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп вермишелевый с цыпленком	250	10	8	19	190	116	7,14
			2 блюдо	Плов из отварной говядины, помидор (порционно)	220	19	20	29	353	244	44,74
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18	73	412	6,36
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	11	58	110	1,76
			<i>итого</i>		700	31,1	28,53	77,25	674		60
1	3	Итого за день:			1348,4	53,87	58,95	166,16	1386,8		146,02
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая пшеничная на молоке	211	8	8	40	266	221	18,98
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	430	1,44
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	1	11	54	108	2,33
			фрукты	Фрукты свежие. Яблоки	130	1	1	13	58	118	17,55
			хлеб	Масло (порциями)	10	0	7	0	66	14	7,72
			сладкое	Шоколад	15	1	5	8	83	11	20,00
			напиток	Сок фруктовый,ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	1	0	20	84	407	18,00

			<i>итого</i>		795,9	12,67	21,94	101,37	648,5		86,02	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп рыбный		250	9	1	13	95	143	11,10
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шарики из мяса птицы рубленые школьные		90	18	8	12	190	765	32,96
			гарнир	Изделия макаронные отварные шк.		150	5	4	33	187	246	6,10
			напиток	Кисель из концентрата (смесь)		200	1	0	29	122	591	4,48
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2	0	11	58	110	1,76
			сладкое	Печенье		20	2	3	5	46	590	3,60
			<i>итого</i>			740	37,28	16,15	103,29	698		60
1	4	Итого за день:			1535,9	49,95	38,09	204,66	1346,5		146,02	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	155	6	2	28	152	255	7,91	
			гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	25	5	11	180	460	38,55	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	4	18	119	382	11,96	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	1	11	54	108	2,33	
			фрукты	Плоды свежие. Яблоки.	130	1	1	13	58	118	17,55	
			хлеб	Масло (порциями)	10	0	7	0	66	14	7,72	
			<i>итого</i>			615,2	38,14	18,67	80,61	629		86,02
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	52	2,42	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	256	13	14	9	213	96	11,37	
			2 блюдо	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	16	10	11	194	274	37,30	
			гарнир	Картофель отварной	152	3	4	23	142	310	5,79	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	430	1,36	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	9	48	110	1,76	
			<i>итого</i>			797,9	34,65	32,95	65,7	691		60
1	5	Итого за день:			1413,1	72,79	51,62	146,31	1320		146,02	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком шк.	200	27	16	29	374	267	45,08	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	13	90	433	8,09	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2	1	9	45	114	1,94	

			фрукты	Плоды свежие.Банан	140	3	1	29	135	118	25,06
			хлеб	Сыр (порциями)	10	3	4	0	50	15	5,85
			<i>итого</i>		575	37,68	24,84	80,58	694		86,02
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с мясом	250	14	11	22	195	104	11,39
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	12	12	9	196	268	39,85
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	37	210	304	5,64
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	430	1,36
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	11	58	110	1,76
			<i>итого</i>		720	31,54	28,41	87,68	697		60
2	1	Итого за день:			1295	69,22	53,25	168,26	1391		146,02
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с морковью, котлеты или биточки рыбные	241	15	20	26	334	376(3)/234	39,25
			гор.блюдо	Икра кабачковая диетическая (без уксуса) из уваренных овощей промышленного производства	26	1	2	2	31	76	3,31
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	4	18	119	382	12,26
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	1	11	54	114	2,33
			фрукты	Плоды свежие. Яблоки.	130	1	1	13	58	118	17,55
			хлеб	Масло (порциями)	10	0	7	0	66	14	7,72
			сладкое	Печенье	20	2	3	5	46	590	3,60
			<i>итого</i>		656,3	24,54	37,97	75,13	708		86,02
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с курицей	258	8	4	11	112	115	9,44
			2 блюдо	Филе куриное (полуфабрикат) в сметанном соусе шк.	90	20	7	4	164	343	37,44
			гарнир	Изделия макаронные отварные шк.	151	5	4	33	187	246	3,63
			напиток	Кисель из концентрата (смесь)	200	1	0	29	122	591	4,96
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	28	3	0	13	68	110	1,65
			сладкое	Печенье	16	1	2	4	37	590	2,88
			<i>итого</i>		742,3	37,86	17,28	94,32	690		60
2	2	Итого за день:			1398,6	62,4	55,25	169,45	1398		146,02

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, запеченный	139	14	17	3	220	253	22,64
			гор.блюдо	Горошек зеленый отварной с маслом сливочным	21	1	1	1	15	131	3,31
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	13	90	433	8,09
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2	1	9	45	108	1,94
			фрукты	Плоды свежие.Банан.	136	2	1	28	131	118	24,32
			хлеб	Масло (порциями)	10	0	7	0	66	14	7,72
			сладкое	Сок фруктовый,ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	1	0	20	84	407	18,00
			<i>итого</i>		730,4	22,41	29,72	74,79	651		86,02
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	58	52	2,39
			1 блюдо	Суп рыбный	250	13	7	15	179	143	8,78
			2 блюдо	Запеканка картофельная с отварным мясом шк.	200	20	18	21	344	332	46,00
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	11	42	430	1,36
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0	9	48	110	1,47
			<i>итого</i>		735	35,83	29,35	61	671		60
2	3	Итого за день:			1465,4	58,24	59,07	135,79	1322		146,02
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая рисовая на молоке	201	8	10	44	295	221	19,73
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	4	18	119	382	12,01
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2	1	9	45	108	1,94
			фрукты	Плоды свежие. Яблоки	150	1	1	14	62	118	20,25
			хлеб	Масло (порциями)	11	0	7	0	66	14	8,49
			сладкое	Шоколад	15	1	5	8	83	11	20,00
			сладкое	Печенье	20	2	3	5	46	590	3,60
			<i>итого</i>		621,9	17,89	30,36	97,78	715,5		86,02
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп вермишелевый с цыпленком	250	10	8	19	190	116	9,72
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шарики из мяса птицы рубленные школьные	91	18	8	12	192	765	33,13
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая, помидоры (порционно)	166	6	2	30	159	255	10,43
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	430	1,36
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	11	58	110	1,76

			сладкое	Печенье	20	2	3	5	46	590	3,60
			итого		757,5	38,59	21,08	86,25	683		60
2	4	Итого за день:			1379,4	56,48	51,44	184,03	1398,5		146,02
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Изделия макаронные отварные шк.	150	5	4	34	188	246	3,65
			гор.блюдо	Филе куриное (полуфабрикат) в сметанном соусе шк.	90	19	7	4	155	343	34,45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	430	1,36
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2	1	9	45	108	1,94
			фрукты	Плоды свежие. Яблоки.	140	1	1	13	58	118	18,90
			хлеб	Масло (порциями)	10	0	7	0	66	14	7,72
			сладкое	Сок фруктовый,ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	1	0	20	84	407	18,00
			итого		814,6	27,81	19,32	89,39	634		86,02
2	5	Обед	закуска	Капуста белокочанная (тушеная)	60	1	2	6	47	170	3,27
			1 блюдо	Борщ с капустой,картофелем и с мясом шк.	258	13	14	13	230	83	14,37
			2 блюдо	Котлеты или биточки рыбные	90	11	13	14	215	234	30,04
			гарнир	Картофель отварной	150	3	4	23	143	310	5,36
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18	73	412	5,49
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0	9	48	110	1,47
			итого		783,1	29,58	34,23	82,6	756		60
2	5	Итого за день:			1597,7	57,39	53,55	171,99	1390		146,02
		Среднее значение за период:			1408,31	59,779	52,346	162,54	1351,45		146,02