

Школа

мкоу сош №18

Утвердил: должность

директор

Гулуева Л.М.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

13

1

2025

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	Гуляш из говядины	140	11,9	12,8	5,4	186	260	60,91
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6,8	26,6	230	171	3,09
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	1	1	9,8	58,6	377	3,04
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4	0,5	23,1	93,5		3,12
			фрукты	Яблоко	150	0	0	10	47		12,42
			итого		700	22,9	21,1	74,9	615,1		82,58
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый с картофелем	200	1,9	6	6,6	113	102	4,59
			2 блюдо	Гуляш из говядины	140	11,9	12,8	5,4	186	260	60,91
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6,6	26,6	230	171	3,09
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	1	1	9,8	58,6	377	3,04
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	4	0,5	23,1	93,5		2,02
			хлеб черн.	хлеб ржанной	20	0,12	0,36	8,12	41,6		1,1
			итого		750	24,92	27,26	79,62	722,7		74,75
1	1	Итого за день:			1450	47,82	48,36	154,52	1337,8		157,33

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Куры филе запеченные	90	14,3	14,3	0,4	147	293	43,63
			гор.блюдо	Каша пшенная	150	4,2	5	24,3	190	303	2,2
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,1	1,5	23,1	132,6	382	6,6
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4	0,5	23,1	93,5		3,12
			сладкое	печенье	20	0	1	1	57		3,4
			итого		520	24,6	22,3	71,9	620,1		58,95
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп молочный с гречкой	200	6,6	8,4	24,2	195,2	121	4,19
			2 блюдо	Куры филе запеченные	90	14,3	14,3	0,4	147	293	43,63
			гарнир	Каша пшенная	150	4,2	5	24,3	190	303	2,2
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,1	1,5	23,1	132,6	382	6,6
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	4	0,5	23,1	93,5		2,02
			хлеб черн.	хлеб ржанной	20	0,12	0,36	8,12	41,6		1,1
			сладкое	печенье	20	0	1	1	57		3,4
			итого		720	31,32	31,06	104,22	856,9		63,14
1	2	Итого за день:			1240	55,92	53,36	176,12	1477		122,09
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты говяжьи	90	11,2	10,7	13,7	197,4	268	57,25
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6,6	26,6	230	171	3,08
			гор.напиток	чай витаминизированный	200	0	0	15	60	377	2,99
			закуска	Салат из отварной свеклы	60	1,7	5,7	14,8	70	52	3,38
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4	1	23	94		3,12
			итого		560	22,9	24	93,1	651,4		69,82
1	3	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы	60	1,7	5,7	14,8	70	52	3,38
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом	200	2	2	10	128	101	5,11
			2 блюдо	Котлеты говяжьи	90	11,2	10,7	13,7	197,4	268	57,25
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6,6	26,6	230	171	3,08
			гор.напиток	чай витаминизированный	200	0	0	15	60	377	2,99
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	4	0,5	23,1	93,4		2,02
			хлеб-черн.	хлеб ржанной	20	0,12	0,36	8,12	41,6		1,1
			итого		760	25,02	25,86	111,32	820,4		74,93
1	3	Итого за день:			1320	47,92	49,86	204,42	1471,8		144,75

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба запеченная	90	9,2	8	10,3	194,7	250	47,34
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	150	6,5	6,7	25	211,4	309	3,49
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	1	0	4,2	114,6	342	4
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4	0,5	23,1	93,5		3,12
			фрукты	Яблоко	120	0	0	10	47		9,94
			сладкое	печенье	40	1,4	3	13,2	130		6,8
			итого		660	22,1	18,2	85,8	791,2		74,69
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	200	2	4	9	83	82	8
			2 блюдо	Рыба запеченная	90	9,2	8	10,3	194,7	250	47,34
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,5	6,7	25	211,4	309	3,49
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	1	0	4,2	114,6	342	4
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	4	0,5	23,1	93,5		2,02
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	0,12	0,36	8,12	41,6		1,1
			фрукты	Яблоко	120	0	0	10	47		9,94
			итого		820	22,82	19,56	89,72	785,8		75,89
1	4	Итого за день:			1480	44,92	37,76	175,52	1577		150,58
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	13	17	9	239	294	42,5
			гор.блюдо	Каша пшенная	150	4,2	5	24,3	190	303	2,2
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	1	1	9,8	58,6	377	3,04
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4	0,5	23,1	93,5		3,12
			фрукты	Бананы	200	2	6	36,4	160,2		38
			итого		700	24,2	29,5	102,6	741,3		88,86
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый с картофелем	200	1,9	6	6,6	113	102	4,59
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	13	17	9	239	268	42,5
			гарнир	Каша пшенная	150	4,2	5	24,3	190	303	2,2
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	1	1	9,8	58,6	377	3,04
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	4	0,5	23,1	93,5		2,02
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	0,12	0,36	8,12	41,6		1,1
			фрукты	Бананы	200	2	6	36,4	160,2		38
			итого		900	26,22	35,86	117,32	895,9		93,45
1	5	Итого за день:			1600	50,42	65,36	219,92	1637,2		182,31

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Куры запеченные	90	14,3	14,3	0,4	147	293	43,63
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	150	6,5	6,7	25	211,4	309	3,49
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,1	1,5	23,1	132,6	382	6,6
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4	0,5	23,1	93,5		3,12
			фрукты	Яблоко	150	0	0	10	47		12,42
			итого		650	26,9	23	81,6	631,5		69,26
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	200	2	4	9	83	82	8
			2 блюдо	Куры запеченные	90	14,3	14,3	0,4	147	293	43,63
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,5	6,7	25	211,4	309	3,49
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,1	1,5	23,1	132,6	382	6,6
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	4	0,5	23,1	93,5		2,02
			хлеб черн.	хлеб ржанной	20	0,12	0,36	8,12	41,6		1,1
			фрукты	Яблоко	150	0	0	10	47		12,42
			итого		850	29,02	27,36	98,72	756,1		77,26
2	1	Итого за день:			1500	55,92	50,36	180,32	1387,6		146,52
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки говяжьи	90	9,3	11,3	9,9	147,4	268	59,69
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6,6	26,6	230	171	3,08
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	1	0	4,2	114,6	342	4
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4	0,5	23,1	93,5		3,12
			сыр	Сыр голландский	15	3	3	0	34	15	12,32
			итого		515	23,3	21,4	63,8	619,5		82,21
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп рисовый молочный	200	3,6	3,8	14,6	108	121	4,64
			2 блюдо	Биточки говяжьи	90	9,3	11,3	9,9	147,4	268	59,69
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6,6	26,6	230	171	3,08
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	1	0	4,2	114,6	342	4
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	4	0,5	23,1	93,5		2,02
			хлеб черн.	хлеб ржанной	20	0,12	0,36	8,12	41,6		1,1
			итого		700	24,02	22,56	86,52	735,1		74,53
2	2	Итого за день:			1215	47,32	43,96	150,32	1354,6		156,74

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Куры филе отварное в сметанном соусе	140	11,8	21,28	3,2	276	290	43,3
			гор.блюдо	Каша пшеница	150	4,2	5	24,3	190	303	2,2
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,1	1,5	23,1	132,6	382	6,6
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4	0,5	23,1	93,5		3,12
			фрукты	Яблоко	150	0	0	10	47		12,42
			итого		700	22,1	27,78	83,7	739,1		67,64
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	200	2	4	9	83	82	8
			2 блюдо	Куры филе отварное в сметанном соусе	140	11,8	21,28	3,2	276	290	43,3
			гарнир	Каша пшеница	150	4,2	5	24,3	190	303	2,2
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,1	1,5	23,1	132,6	382	6,6
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	4	0,5	23,1	93,5		2,02
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	0,12	0,36	8,12	41,6		1,1
			итого		750	24,22	32,64	90,82	816,7		63,22
2	3	Итого за день:			1450	46,32	60,42	174,52	1555,8		130,86
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из говядины	240	17	16,5	28	380	265	61,61
			гарнир								
			гор.напиток	чай витаминизированный	200	0	0	15	60	377	2,99
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4	0,5	23,1	93,5		3,12
			закуска	Салат из отварной свеклы	60	1,7	5,7	14,8	70	52	3,38
			итого		560	22,7	22,7	80,9	603,5		71,1
2	4	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы	60	1,7	5,7	14,8	70	52	3,38
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	200	3,6	4	20	126,2	103	5,14
			2 блюдо	Плов из говядины	240	17	16,5	28	380	265	61,61
			гарнир								
			гор.напиток	чай витаминизированный	200	0	0	15	60	377	2,99
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	4	0,5	23,1	93,5		2,02
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	0,12	0,36	8,12	41,6		1,1
			итого		760	26,42	27,06	109,02	771,3		76,24
2	4	Итого за день:			1320	49,12	49,76	189,92	1374,8		147,34

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	13	17	9	239	294	42,5
			гор.блюдо	Макаронь отварные с маслом	150	6,5	6,7	25	211,4	309	3,49
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	1	0	4,2	114,6	342	4
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4	0,5	23,1	93,5		3,12
			сыр	Сыр голландский	15	3	3	0	34	15	12,32
			итого		515	27,5	27,2	61,3	692,5		65,43
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый с картофелем	200	1,9	6	6,6	113	102	4,59
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	13	17	9	239	294	42,5
			гарнир	Макаронь отварные с маслом	150	6,5	6,7	25	211,4	309	3,49
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	1	0	4,2	114,6	342	4
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	4	0,5	23,1	93,5		2,02
			хлеб черн.	хлеб ржанной	20	0,12	0,36	8,12	41,6		1,1
			итого		700	26,52	30,56	76,02	813,1		57,7
2	5	Итого за день:			1215	54,02	57,76	137,32	1505,6		123,13
			Среднее значение за период:			1379	49,97	176,29	1467,92		146,165