

Школа

МКОУ "Чертовищенская основная школа им. А.Д. Гусева"

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвер-

дил: должность

фамилия

дата

Директор школы

Илларионова Т.В.

27

день

12

месяц

2024

год



Не-де-ля	День не-дели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецеп-туры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	200	5,41	10,41	35,87	200		11,7	
				Котлета	80	9,73	3,58	8,97	107		33,3	
				Икра кабачковая	35	0,46	2,16	3,17	34		6,55	
				Сыр твердый	20	4,72	5,97	0	75		13,9	
			гор.напи-ток	Чай сладкий с лимоном	210	0,1	0,006	10	41		3,93	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95		3,6	
			фрукты									
			<i>итого</i>				580	23,59	22,656	76,35	552	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	135		16,5	
			2 блюдо	Ленивые голубцы	200	9,2	6,8	28,42	214		32,9	
			напиток	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28		2,1	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95		3,6	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				685	18,06	12,61	77,09	472	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1265	41,65	35,266	153,44	1024		128,08	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	250	20,79	18,98	36,06	306		34,5	
				Капуста квашенная	60	1	3	4,6	50		6,18	
			гор.напи-ток	чай с лимоном	210	0,1	0,006	10	41		3,93	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95		3,6	
			фрукты	Фрукт	100	0,46	0	11,96	51,75		20	

			<i>итого</i>		655	25,52	22,516	80,96	543,75	68,21
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ	250	8,65	8,23	21,5	230	17,7
			2 блюдо	Котлета	80	9,73	3,58	8,97	107	33,3
			гарнир	Греча отварная	150	9,94	7,48	47,78	203	8,2
			напиток	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	2,1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	3,6
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		715	31,69	19,82	110,59	663	64,9
1	2	<b>Итого за день:</b>			1370	57,21	42,336	191,55	1206,75	133,11
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая	200	8,55	24,88	193,35	193	15,78
				Сосиска	70	8,32	16	16,96	180	20,8
			гор.напиток	Кисель	200	0,2	0	30,5	76	5,97
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	3,6
			фрукты							
				Печенье						
			<i>итого</i>		505	20,24	41,41	259,15	544	46,15
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Лапша куриная	250	4,5	6,2	17,5	210	13,6
			2 блюдо	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	19,7
				Котлета рыбная	80	9,73	3,58	8,97	107	33
			напиток	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	2,1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95	3,6
			<i>итого</i>		765	21,68	16,71	86,07	623	72
1	3	<b>Итого за день:</b>			1270	41,92	58,12	345,22	1167	118,15

1	4	Завтрак	закуска	Овощи свежие	60	0,48	0	1,8	14		17,64
			гор.блюдо	Рис отварной	150	4	12	38	283		15,6
				Рыба запеченая	80	13	8	6	190		33,9
			гор.напиток	Чай сладкий с лимоном	210	0,1	0,006	10	41		3,93
				Сыр твердый	20	4,72	5,97	0	75		13,9
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95		3,6
				<i>итого</i>			555	25,47	26,506	74,14	698
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	85		15,8
			2 блюдо	Макароны	200	1,75	4,89	8,49	240		9,3
				Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63		9,5
				Зеленый горошек	100	6	6	5	23		18,9
			напиток	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28		2,1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95		3,6
				<i>итого</i>			825	17,97	20,91	54,62	534
1	4	<b>Итого за день:</b>		1380	43,44	47,416	128,76	1232		147,77	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи со сгущенкой	210	5,54	6,7	29,38	244		21,51
				Колбаса	60	5,5	11,4	0,1	126		23,93
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6,38	6,14	20,14	156		11,82
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95		3,6
			фрукты								
				<i>итого</i>			505	20,59	24,77	67,96	621
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп рыбный с консервами	250	2,34	2,83	13,31	101		5,78
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	9	14,4	23,6	250		34,5
			напиток	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28		2,1



			<i>итого</i>		530	27,21	14,15	93,58	590		79,85
2	7	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	189		17,6
			2 блюдо	Капуста тушеная	200	0,69	5,97	21,09	154		35,3
			напиток	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28		2,1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95		3,6
			<i>итого</i>		685	6,4	9,33	70,07	466		58,6
2	7	<b>Итого за день:</b>			1215	33,61	23,48	163,65	1056		138,45
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сметаной	200	26,3	37,49	51,02	390		48,51
				Сыр твердый	20	4,72	5,97	0	75		13,9
			гор.напиток	Кампот	200	0,04	0	24,76	94		5,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95		3,6
			фрукты	Фрукт	100	0,46	0	11,96	51,75		14,5
			<i>итого</i>		555	34,69	43,99	106,08	705,75		85,71
2	8	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	1,75	15	8,49	240		15,8
			2 блюдо	Плов	200	25,38	21,25	44,61	471,25		40,97
			напиток	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28		2,1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	3,17	0,53	18,34	95		3,6
			<i>итого</i>		685	30,5	36,78	85,44	834,25		62,47
2	8	<b>Итого за день:</b>			1240	65,19	80,77	191,52	1540		148,18
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230		8,2
				Гуляш из куринной грудки	90	9,37	4,79	0,43	183		27,19
				Овощи свежие	60	0,48	0	1,8	9		17,64
			гор.напиток	Чай сладкий с лимоном	210	0,1	0,006	10	41		3,93



			<i>итого</i>		715	26,62	18,15	100,41	665	75,85
2	10	<b>Итого за день:</b>			1330	43,77	43,68	191,27	1257,75	149,63
		<b>Среднее значение за период:</b>			1280,5	46,891	46,178	190,03	1204,3	130,15