

Школа

МБОУ СОШ № 9

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Куликова А.Г.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2023

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсянная молочная с маслом и сахаром	230	8,28	11,1	50,27	321,97
				сыр+ масло сливочное	20	2,384	8,75	0,1	88,63
			гор.напиток	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,02	15	60
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9
			фрукты						
			<i>итого</i>			510	14,674	20,37	89,52
1	1	Обед	закуска	Винегрет с сельдью	100	4,99	5,38	11	112,5
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	4,92	14,1	103,75
			2 блюдо	рыба запечёная в сметанном соусе	160	15,24	15,67	21,35	210,58
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,85	4,32	20,01	142,35
			напиток	Кисель на чёрной смородине	200	0,148	0,08	24,49	114,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	46,76
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96
			<i>итого</i>			970	30,848	31,01	120,37
1	1	Итого за день:			1480	45,522	51,38	209,89	1410
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушёная	150	10,33	5,11	35,64	149,8
				Фрикадельки из птицы	90	5,05	14,13	0,22	149
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	0,13	0,07	13,65	56
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9
			фрукты						
				Яйцо отварное+ масло сливочное	50	5,14	10,4	0,38	115,8
			<i>итого</i>			550	24,59	30,21	74,04

1	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидор с луком репчатым	100	1,1	6,11	4,56	77,7
			1 блюдо	Суп из овощей	250	2,64	4,01	7,23	95,25
			2 блюдо	Субпродукты тушёные в сметанном соусе	120	9,2	9,52	8,99	231,73
			гарнир	Макаронны отварные	170	7,3	4,21	24,97	190,9
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,2
			хлеб бел.	Хлеб белый	50	1,58	0,2	9,66	46,76
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96
			<i>итого</i>		950	24,73	24,77	95,93	822,5
1	2	Итого за день:			1500	49,32	54,98	169,97	1410
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога молоко сгущёное	170	16,89	25,4	41,19	370,13
			гор.напиток	Чай с джемом	200	0,13	0,07	13,65	56,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9
			фрукты	яблоко	100	0,54	0,54	13,23	44,45
			<i>итого</i>		530	21,5	26,51	92,22	587,5
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,53	5,87	1,44	51,71
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5,4	2,67	12,42	94,2
			2 блюдо	Рыба тушёная с овощами в томате	150	10,07	9,88	10,25	316,14
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,08	4,83	19,13	109,73
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,1	27,5	112
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	46,76
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96
			<i>итого</i>		910	23,02	23,99	100,16	822,5
1	3	Итого за день:			1440	44,52	50,5	192,38	1410
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Птица запечёная	90	9,27	10,02	8,79	121
				рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	203,6
			гор.напиток	чай с молоком	200	0,13	0,02	15,2	62

			<i>итого</i>		900	14,9	24,88	156,84	822,7
1	5	Итого за день:			1540	45,31	50,7	230,08	1409,87
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная из риса и пшена	230	8,65	5,14	31,52	226,57
				сыр+масло сливочное	20	2,384	8,75	0,104	88,63
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
			хлеб	хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9
			фрукты						
			<i>итого</i>		510	18,574	17,06	84,974	587,3
2	1	Обед	закуска	салат из квашенной капусты	100	1,7	5	4,46	85,7
			1 блюдо	борщ с фасолью	250	3,55	5,12	14,16	127,75
			2 блюдо	бефстроганов из отварной говядины	95	11,35	13,18	16,8	161,33
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	17,5	194,6
			напиток	напиток из пладов шиповника	200	0,16	0,12	28	114,6
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	1,58	0,2	9,66	46,76
			<i>итого</i>		905	25,68	31,56	110,34	822,7
2	1	Итого за день:			1415	44,254	48,62	195,31	1410
2	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога+ джем абрикосовый	250	25,11	27,28	48,98	408,6
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
			хлеб	хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9
			фрукты						
			<i>итого</i>		510	29,18	27,8	88,33	587,5
2	2	Обед	закуска	салат витаминный с кукурузой	100	2,6	6,22	12,15	154,9
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой пшеничной	200	2,16	2,22	11,66	76,94
			2 блюдо	гуляш из отварного мяса в соусе	90	6,7	14,03	12,7	132,47
			гарнир	овощи припущенные с маслом	150	3,08	2,26	19,13	109,73

			напиток	напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	1,58	0,2	9,66	46,76
				фрукт	150	2,26	0,76	11,5	136,94
			<i>итого</i>		1000	21,02	26,4	96,83	822,5
2	2	Итого за день:			1510	50,2	54,2	185,16	1410
2	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет с зел горошком	150	10,635	13,26	5,59	162,6
				кисло мол. Продукт 2,5%	200	5,8	5	8	100
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
			хлеб	хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9
			фрукты						
				масло сливочное	10	0,064	5,8	0,104	52,8
				<i>итого</i>	620	24,039	27,23	67,044	587,5
2	3	Обед	закуска	салат из свеклы с сыром	100	4,52	7,26	9,58	119,92
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	6,06	5,06	13,67	145,52
			2 блюдо	жаркое по домашнему	190	13,99	14,81	28,95	315,44
			гарнир						
			напиток	компот из свеж. Ягод	200	0,47	0,13	29,99	102,9
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	1,58	0,2	9,66	46,76
				<i>итого</i>	800	28,86	27,9	111,61	822,5
2	3	Итого за день:			1420	52,899	55,13	178,65	1410
2	4	Завтрак	гор.блюдо	фрикадельки из птицы	90	6,51	10,83	0,6	65,78
				картофельное пюре	150	6,37	7,75	28,25	190,36
			гор.напиток	напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
			хлеб	хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9
			фрукты						
				яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63

			<i>итого</i>		540	25,5	26,35	82,48	591,24		
2	4	Обед	закуска	салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01		
			1 блюдо	рассольник ленинградский	250	3,6	2,5	16,98	100,8		
			2 блюдо	голубцы ленивые	130	7,23	11,45	26,36	186,3		
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	9,57	4,85	26,81	215,03		
			напиток	напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96		
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	1,58	0,2	9,66	46,76		
						<i>итого</i>		940	26,14	24,84	129,95
2	4	Итого за день:			1480	51,64	51,19	212,43	1409,9		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	рыба запечёная в смет. Соусе	150	12,93	11,81	14,23	202,7		
				рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	203,6		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		
			хлеб	хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9		
			фрукты								
				огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23		
				<i>итого</i>			590	20,85	17,78	90,8	587,43
2	5	Обед	закуска	винегрет овощной	100	1,8	6,33	8,01	88,68		
			1 блюдо	суп картофельный с фасолью	250	5,56	6,04	15,23	144,43		
			2 блюдо	котлета рубленая из птицы	90	10,45	13,97	16,5	177,81		
			гарнир	картофель жареный из отварного	150	3,49	3,46	15,13	109,73		
			напиток	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96		
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	1,58	0,2	9,66	46,76		
				фрукты	150	0,04	0,04	11,5	78,3		
				<i>итого</i>			1050	26,16	30,48	115,99	822,47
2	5	Итого за день:			1640	47,01	48,26	206,79	1409,9		
Среднее значение за период:					1523,5	47,6105	50,945	199,52	1411,56		

№ рецептуры	Цена
173	27,56
15/14	21,92
377	5,89
п/п	7,56
	62,93
69	43,97
82	11,68
233	77,99
312	20,56
350	15,17
п/п	6,3
п/п	8,71
	184,38
	247,31
321	23,4
97	59,92
379	20,63
п/п	7,56
209/14	29,09
	140,6

23	22,93
99	13,68
289/333	131,22
309	11,34
388	13,27
п/п	6,3
п/п	8,71
	207,45
	348,05
223	118,39
376	4,7
п/п	7,56
338	28,93
	159,58
20	28,62
119	7,18
229	77,54
312	20,56
344	16,69
п/п	6,3
п/п	8,71
	165,6
	325,18
293	95,31
304	18,05
378	7,88

п/п	7,56
386	47,99
	176,79
30	38,61
88	11,57
430	105,59
349	7,31
п/п	6,3
п/п	8,71
338	72,33
	250,42
	427,21
215/97	76,09
15	10,69
379	20,63
п/п	7,56
386	47,99
	162,96
45	9,5
118	14,45
261/330	47,51
302	13,55
342	16,69
п/п	6,3
п/п	8,71

	116,71
	279,67
175	29,77
15/14	23,02
382	20,47
n/n	7,56
	80,82
47	28,6
84	15,37
245	98,37
309	10,39
389	13,27
n/n	6,3
n/n	8,71
	181,01
	261,83
223	178,9
377	5,89
n/n	7,56
	192,35
49	24,43
98	7,2
246/331	94,55
136	36,27

388	13,27
n/n	6,3
n/n	8,71
388	48,6
	239,33
	431,68
215/97	60,05
386	37,94
376	20,47
n/n	7,56
14	11,95
	137,97
50	28,42
106	18
259	87,01
344	18,65
n/n	6,3
n/n	8,71
	167,09
	305,06
97	62,01
312	21,13
388	20,63
n/n	6,3
209	14,81

	124,88
61	19,19
96	16,49
287	53,68
302	13,37
388	13,27
п/п	6,3
п/п	8,71
	131,01
	255,89
232	75,71
304	18,05
376	2,86
п/п	7,56
71	7,67
	111,85
67	20,05
102	19,67
295	67,66
314	36,41
389	36,68
п/п	6,3
п/п	8,71
338	48,6
	244,08
	355,93
	323,781