

Школа

МБОУ Старовичугская средняя школа им. Г.В.Писарева

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Семьян А.А.

дата

02.09.2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Изделия макаронные, сосиска	220	13,22	17,69	36,54	358,49	340/246
			гор.напиток	Салат из зеленого горошка	50	11,71	15,62	27,88	292,35	45/6
			хлеб	Чай с сахаром	200	0,2	0	1,54	7,6	15/430
			фрукты	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	74,76	
			итого		505	27,89	33,66	82,86	733,2	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельно гороховый с курицей (250/12,5)	262,5	7,5	7,13	20,51	176,6	1/206
			2 блюдо	Котлета куриная	90	17,64	7,62	9,05	172,37	347/5
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,91	8,52	16,66	160,79	6/315
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,18	0	28,94	110,28	412
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	74,76	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
			итого		767,5	33,97	23,98	102,08	747	
1	1	Итого за день:			1272,5	61,86	57,64	184,94	1480,2	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной, котлета рыбная	250	17,21	18,79	54,91	453,44	355/100
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100	433
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	74,76	
			фрукты							
				Печенье	65	4,88	7,67	48,69	271,12	509
			итого		550	27,65	30,01	135,3	899,32	
1	2	Обед	закуска							

2	1	Обед	хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	74,76		
			фрукты								
				Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	71	
			<i>итого</i>		505	18,44	22,17	61,4	516,56		
			закуска								
			1 блюдо	Суп картофельно рыбный	250	6,3	5,58	24,57	174,23	200	
			2 блюдо	Котлета куриная	90	17,64	7,62	9,05	172,37	347/5	
			гарнир	Изделия макаронные с м/с	150	5,94	3,62	35,98	200,29	246	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	208	0,27	0	15,83	63,59	22	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	74,76		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			<i>итого</i>		763	34,89	17,53	112,35	737,44		
2	1	Итого за день:			1268	53,33	39,7	173,75	1254		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	200	29,1	9,2	37,26	349,04	1	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100	433	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	74,76		
			фрукты								
				Печенье	65	4,88	7,67	48,69	271,12	509	
			<i>итого</i>		500	39,54	20,42	117,65	794,92		
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с говядиной	263	3,34	6,58	9,39	110,2	13/17	
			2 блюдо	Оладьи со стученым молоком (150/20)	170	14,59	13,91	76,45	495,58	13/681	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	208	0,27	0	15,83	63,59		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	74,76		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			<i>итого</i>		706	22,94	21,2	128,59	796,33		
2	2	Итого за день:			1206	62,48	41,62	246,24	1591,25		

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная, сыр	256	20,76	20,55	47,44	459,12	сен.13
				Бутерброд с маслом сливочным	50	2,96	9,57	17,16	159,66	13
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	1,54	7,6	15/430
			хлеб							
			фрукты							
			итого		506	23,92	30,12	66,14	626,38	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельно горорховый с курицей	263	7,5	7,13	20,51	176,6	206/1
			2 блюдо	Тефтели изговядины с соусом	110	17,64	7,62	9,05	172,37	347/5
			гарнир	Изделия макаронные с м/с	150	5,94	3,62	35,98	200,29	246
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	208	0,27	0	15,83	63,59	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	74,76	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
			итого		796	36,09	19,08	108,29	739,81	
2	3	Итого за день:			1302	60,01	49,2	174,43	1366,19	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное, котлета из говядины	240	17,25	15,21	22,87	296,94	362
			гор.напиток	Салат из зеленого горошка	25	5,86	7,81	13,94	146,18	45
			хлеб	Чай с сахаром и лимоном	208	0,27	0	15,83	63,59	22
			фрукты	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	74,76	
			итого		508	26,14	23,37	69,54	581,47	
2	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	4,53	0,59	4,85	31,73	45
			1 блюдо	Суп вермишелевый с говядиной	263	4,34	6,73	2	144,62	216/11
			2 блюдо	Котлета куриная	90	17,64	7,62	9,05	172,37	347
			гарнир	Каша рисовая на молоке	206	5,62	8,12	35,29	235,64	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	1,54	7,6	15/430
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	74,76	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	

