

Школа

МАУ Комбинат школьного питания

Утвердил: должность

питания"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Цветкова

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2

9

2024

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	шницель рубленый	90	14,4	17.фев	7,82	406,8	267	52,24
			закуска	салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	23	20,71
			гор.напиток	чай с лимоном	222	0,13	03.январ	0,02	15,2	62	3,77
			хлеб чер		16	1,37	0,14	6,56	32	пр	1,35
			сок	сок	200	1	0	20,2	84,8	389	20
			гарнир	каша гречневая	150	8,29	8,95	42,36	262,5	171	16,9
			хлеб бел.								
			итого		738	25,85	64,35	79,7	847,92		114,97
1	1	Обед	закуска	сыр порционно	30	7,68	7,83	0	101	15	25,74
			1 блюдо	рассольник ленинградский	205	2,14	3,15	12,76	96,3	96	8,93
			2 блюдо	гуляш из свинины	110	11,7	31	3,17	339,9	260	60,01
			гарнир	картофельное пюре	150	3,09	9,15	23,98	172,85	128	14,04
			напиток	компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	11,2
			хлеб бел.		45	3,36	0,29	23,05	119,25	пр	5,99
			хлеб черн.		24	2,05	0,21	9,84	48	пр	2,02
			итого		764	30,36	51,7	102,65	999,5		127,93
1	1	Итого за день:			1502	56,21	116,05	182,35	1847,42		242,9
1	2	Завтрак	гор.блюдо	зразы рубленые	90	7,84	20,13	8,2	246,71	274	44,18
			закуска	огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71	10,92
			гор.напиток	кисель витошка	200	0	0	24	95	4	15,51
			хлеб чер		16	1,37	0,14	6,56	32	пр	1,35
			выпечка	булочка домашняя	50	3,47	1,21	23,96	120,7	405	25
			хлеб бел		30	2,24	0,2	15,41	79,5	пр	3,99
			гарнир	картофель и овощи тушенные в соусе	150	3,26	12,58	28,65	216	142	11,04
			итого		566	18,39	34,29	107,35	793,51		111,99
1	2	Обед	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,66	3,66	2,74	46,62	24	23,12

			1 блюдо	борщ из свежей капусты	205	1,97	4,78	11,92	93,5	82	8,14
			2 блюдо	печень по-строгановски	100	13,25	11,23	3,52	185	255	50,24
			гарнир	рис отварной	150	3,54	7,29	41,83	226,87	171	21,68
			напиток	напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	388	11,08
			хлеб бел.		45	3,36	0,29	23,05	119,25	пр	5,99
			хлеб черн.		24	2,05	0,21	9,84	48	пр	2,02
			итого		784	25,23	27,73	110,1	792,04		122,27
1	2	Итого за день:			1350	43,62	62,02	217,45	1585,55		234,26
1	3	Завтрак	гор.блюдо	тефтели рыбные	90	13,33	9,16	13,15	188,94	234	50,05
			закуска	свекла с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,6	52	3,24
			гор.напиток	кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379	17,72
			хлеб чер		16	1,37	0,14	6,56	32	пр	1,35
			фрукты	яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338	16,5
			гарнир	рис отварной	150	3,54	7,29	41,83	226,87	171	21,68
			хлеб бел.		30	2,24	0,2	15,41	79,5	пр	3,99
			итого		666	24,96	23,54	109,6	739,91		114,53
1	3	Обед	закуска	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,23	5,73	67,62	40	8,95
			1 блюдо	суп картофельный с вермишелью	200	2,45	2,32	15,55	89,7	112	4,2
			2 блюдо	рагу из свинины	175	11,67	24,22	24,19	378	263	51,88
			гарнир								
			напиток	кисломолочный продукт снежок	200	6	5	30	147,2	пр	30,09
			хлеб бел.		45	3,36	0,29	23,05	119,25	пр	5,99
			хлеб черн.		24	2,05	0,21	9,84	48	пр	2,02
			фрукты	яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338	16,5
			итого		824	27,65	36,75	120,12	906,17		119,63
1	3	Итого за день:			1490	52,61	60,29	229,72	1646,08		234,16
1	4	Завтрак	гор.блюдо	фрикадельки из кур	90	11,44	11,91	8,17	185,4	297	69,07
			закуска	салат из свежей капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,24	45	3,55
			гор.напиток	кисломолочный продукт снежок	150	4,5	3,75	22,5	110,4	пр	22,56
			хлеб чер		16	1,37	0,14	6,56	32	пр	1,35
			фрукты								
			гарнир	картофельное пюре	150	3,09	9,15	23,98	172,85	128	14,04

			хлеб бел.		30	2,24	0,2	15,41	79,5	пр	3,99
			итого		496	23,42	27,09	80,49	616,39		114,56
1	4	Обед	закуска	винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	12,04
			1 блюдо	щи из свежей капусты	205	1,94	4,81	9,5	82,3	88	6,57
			2 блюдо	рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103	229	47,55
			гарнир	каша гречневая	150	8,29	8,95	42,36	262,5	171	16,9
			напиток	кисель витошка	200	0	0	24	95	4	15,51
			хлеб бел.		45	3,36	0,29	23,05	119,25	пр	5,99
			хлеб черн.		24	2,05	0,21	9,84	48	пр	2,02
			фрукты	мандарин	230	2,07	0,46	53,13	236,9	338	57,7
			итого		1014	29,9	23,64	170,05	1022,01		164,28
1	4	Итого за день:			1510	53,32	50,73	250,54	1638,4		278,84
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная из риса и пшена	210	6,08	11,18	33,48	260	175	29,48
			закуска	сыр порционно	20	5,12	5,22	0	67,33	15	17,16
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	382	23,25
			хлеб чер		16	1,37	0,14	6,56	32	пр	1,35
			фрукты	банан	220	3,3	1,1	46,2	211,2	338	50,6
			хлеб бел		30	2,24	0,2	15,41	79,5	пр	3,99
			итого		696	22,18	21,38	119,22	768,63		125,83
1	5	Обед	закуска	салат летний	60	1,51	4,35	3,92	60,9	34	16,63
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой	205	1,71	4,78	8,05	71,5	98	6,08
			2 блюдо	котлеты рубленные из птицы	90	14,79	8,56	14,54	198	297	51,07
			гарнир	капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	321	16,91
			напиток	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,88	114,6	342	9,29
			хлеб бел.		45	3,36	0,29	23,05	119,25	пр	5,99
			хлеб черн.		24	2,05	0,21	9,84	48	пр	2,02
			итого		774	26,67	23,2	102,42	724,9		107,99
1	5	Итого за день:			1470	48,85	44,58	221,64	1493,53		233,82
2	1	Завтрак	гор.блюдо	печень по-строгановски	100	13,25	11,22	3,51	185	255	50,24
			закуска	салат из свежей капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,24	45	3,55
			гор.напиток	чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	377	3,77

			хлеб чер		16	1,37	0,14	6,56	32	пр	1,35
			фрукты	яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338	16,5
			гарнир	макароны отварные	150	5,45	5,78	40,45	195,71	203	12,34
			хлеб бел.		30	2,24	0,2	15,41	79,5	пр	3,99
			итого		698	23,7	19,78	96,76	646,85		91,74
2	1	Обед	закуска	свекла с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,6	52	3,24
			1 блюдо	суп картофельный с рыбой	225	6,07	3,89	19,36	127,63	125	27,9
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	175	12,29	23,66	23,57	382,9	259	60,38
			гарнир								
			напиток	напиток витошка	200	0	0	19	80	5	12,82
			хлеб бел.		45	3,36	0,29	23,05	119,25	пр	5,99
			хлеб черн.		24	2,05	0,21	9,84	48	пр	2,02
			итого		729	24,61	31,65	99,77	813,38		112,35
2	1	Итого за день:			1427	48,31	51,43	196,53	1460,23		204,09
2	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная с молоком сгущенным молоком	180	28,44	20,16	46,76	489	223	88,67
			закуска	салат из моркови с изюмом	60	0,75	0,07	13,36	57,18	66	7,38
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376	2,27
			хлеб чер		16	1,37	0,14	6,56	32	пр	1,35
			фрукты								
			хлеб бел		30	2,24	0,2	15,41	79,5	пр	3,99
			итого		501	32,87	20,59	97,09	717,68		103,66
2	2	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,4	39,96	20	25,39
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	205	4,92	5,06	16,4	129,1	102	6,75
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	10,6	22,63	2,88	309	260	54,56
			гарнир	картофельное пюре	150	3,09	9,15	23,98	172,85	128	14,04
			напиток	сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389	20
			хлеб бел.		45	3,36	0,29	23,05	119,25	пр	5,99
			хлеб черн.		24	2,05	0,21	9,84	48	пр	2,02
			фрукты	яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338	16,5
			итого		904	25,55	41,83	121,91	1010,96		145,25
2	2	Итого за день:			1405	58,42	62,42	219	1728,64		248,91

2	3	Завтрак	гор.блюдо	котлеты из рыбы	90	10,22	6,87	13,23	108	226	51,54
			закуска	салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,52	39	15,06
			гор.напиток	кисломолочный продукт снежок	150	4,5	3,75	22,5	110,4	пр	22,56
			хлеб чер		16	1,37	0,14	6,56	32	пр	1,35
			фрукты								
			гарнир	рагу из овощей	150	2,34	14,3	18,44	191	143	16,42
			хлеб бел.		30	2,24	0,2	15,41	79,5	пр	3,99
			итого		496	22,48	29,07	90,37	619,42		110,92
2	3	Обед	закуска	салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	23	20,71
			1 блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,46	4,73	21,7	150	120	15,95
			2 блюдо	плов	150	12,62	20,17	25,89	408	265	63,57
			гарнир								
			напиток	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,88	114,6	342	9,29
			хлеб бел.		45	3,36	0,29	23,05	119,25	пр	5,99
			хлеб черн.		24	2,05	0,21	9,84	48	пр	2,02
итого		729	24,31	29,22	112,1	886,47		117,53			
2	3	Итого за день:		1225	46,79	58,29	202,47	1505,89		228,45	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	160	16,09	20,51	2,92	270	210	74,93
			закуска	салат летний	60	1,51	4,35	3,92	60,9	34	16,63
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	382	23,25
			хлеб чер		16	1,37	0,14	6,56	32	пр	1,35
			фрукты	мандарин	230	2,07	0,46	53,13	237	338	57,5
			хлеб бел		30	2,24	0,2	15,41	79,5	пр	3,99
			итого		696	27,35	29,2	99,51	798		177,65
2	4	Обед	закуска	винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	12,04
			1 блюдо	суп картофельный с вермишелью	200	2,45	2,32	15,55	89,7	112	4,2
			2 блюдо	фрикаделька из куры	90	11,44	11,91	7,18	185,4	297	69,07
			гарнир	картофель и овощи тушенные в соусе	150	3,26	12,58	28,65	216	142	11,04
			напиток	сок	200	1	0	20,2	84,8	389	20
			хлеб бел.		45	3,36	0,29	23,05	119,25	пр	5,99
			хлеб черн.		24	2,05	0,21	9,84	48	пр	2,02

			итого		769	24,4	33,33	108,84	818,21		124,36
2	4	Итого за день:			1465	51,75	62,53	208,35	1616,21		302,01
2	5	Завтрак	гор.блюдо	котлеты рубленые из птицы	90	14,79	8,56	15,54	198	294	51,07
			закуска	салат из свежей капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,24	45	3,55
			гор.напиток	сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389	20
			хлеб чер		16	1,37	0,14	6,56	32	пр	1,35
			фрукты								
			гарнир	картофельное пюре	150	3,09	9,15	23,98	172,85	128	14,04
			хлеб бел.		30	2,24	0,2	15,41	79,5	пр	3,99
			итого		546	22,87	20,39	97,96	654,99		94
2	5	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,4	39,96	20	25,39
			1 блюдо	борщ из свежей капусты	205	1,97	4,78	10,92	93,5	82	8,14
			2 блюдо	рыба припущенная	90	13,63	6,61	3,84	133,2	230	75,83
			гарнир	макароны отварные	150	5,45	5,78	40,45	195,71	203	12,34
			напиток	кисломолочный продукт снежок	200	6	5	30	147,2	пр	30,09
			хлеб бел.		45	3,36	0,29	23,05	119,25	пр	5,99
			хлеб черн.		24	2,05	0,21	9,84	48	пр	2,02
			итого		774	32,91	26,28	119,5	776,82		159,8
2	5	Итого за день:			1320	55,78	46,67	217,46	1431,81		253,8
		Среднее значение за период:			1416,4	51,566	61,501	214,55	1595,38		246,124