

Школа		МКОУ "Красноборская ООШ			Утвердил:	должность	Директор					
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд						фамилия	Фомина					
Возрастная категория			7-11 лет				дата	30	8	2023		
							день	месяц	год			
Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо в ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1,11	6,18	4,62	78,56	23	5,3	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с карт,курой и сметаной	250	1,78	4,9	6,13	75,7	88	19,6	
			2 блюдо	Рыба припущенная с маслом сливочным	90	13,6	5,69	0,65	107,64	227	19	
			гарнир	Рис отварной	150	3,67	5,4	28	210,11	304	13,5	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342	1,5	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ	3,3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ	2,12	
			итого		850	24,08	22,93	91,15	705,75		64,32	
1	1	Итого за день:			850	24,08	22,93	91,15	705,75		64,32	
1	2	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	

1	2	Обед	закуска	Салат из свёклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	54	3,5
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9	96	12,5
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом и с соусом	170	16,77	18,81	20,84	315	284	60
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	ПТ	23
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ	3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ	2,12
			итого		780	25,04	29,97	96,4	755,75		104,42
1	2	Итого за день:			780	25,04	29,97	96,4	755,75		104,42
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Огурец солёный порционно	60	0,74	0,06	0	12	70	19,5
			1 блюдо	Суп картофельный с курой	250	0,56	4,89	0,57	51,5	97	12,5
			2 блюдо	Печень по-строгановски с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185	255	36,4
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309	10
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349	4,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ	3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ	2,12
			итого		820	24,58	24,58	107,72	782,92		88,22
1	3	Итого за день:			820	24,58	24,58	107,72	782,92		88,22
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								

			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	67	8,4
			1 блюдо	Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	15,7	100,13	111	11,1
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	10,7	3,5	7,5	104,3	234	27,4
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	312	7,05
			напиток	Кисель плодовой	200	0	0	29	125	350	5,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ	3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ	2,12
			итого		700	22,05	15,46	108,1	673,18		64,87
1	4	Итого за день:			700	22,05	15,46	108,1	673,18		64,87
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью	100	2,7	7	11	112,7	40	10,15
			1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,12	3,81	16	164,8	120	6,8
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295	259	51,1
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	388	5,1
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ	3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ	2,12
			итого		785	28,18	29,77	88,65	781,44		78,57
1	5	Итого за день:			785	28,18	29,77	88,65	781,44		78,57

2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	71	6,8
			1 блюдо	Рассольник домашний	250/15	2,2	5,2	15,68	120,5	95	18
			2 блюдо	Рыба припущенная	90	8,94	1,98	2,09	62	227	22,6
			гарнир	Рис отварной	150	3,67	5,4	28	210,11	304	13,5
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342	1,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ	3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ	2,12
			итого		560	19,21	13,4	99,02	634,81		67,82
2	1	Итого за день:			560	19,21	13,4	99,02	634,81		67,82
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,33	6,08	8,59	94,12	45	0,5
			1 блюдо	Суп-лапша с курой	250	2,5	5,8	11,3	113	113	13,7
			2 блюдо	Гуляш из свинины	100	14,55	16,79	2,89	221	260	48,9
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	8,9	4,1	9,84	231	302	10,4
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	ПТ	23
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ	3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ	2,12

			итого		860	32,04	33,57	80,49	881,86		101,92
2	2	Итого за день:			860	32,04	33,57	80,49	881,86		101,92
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1,75	6,18	0,8	99,5	42	13,3
			1 блюдо	Сул картофельный с горохом	250	7,5	3,25	17,25	128,25	119	12,6
			2 блюдо	Котлета,рубленая из птицы	90	12,16	10,88	10,8	189,76	295	45
			гарнир	Капуста тушёная	150	2,77	4,84	10,78	97,8	321	7
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349	4,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ	3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ	2,12
			итого		850	29,1	26,05	114,76	847,83		87,72
2	3	Итого за день:			850	29,1	26,05	114,76	847,83		87,72
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	59	3,4
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем,курой и сметаной	250/10/5	1,83	4,9	11,75	98,4	82	24,4
			2 блюдо	Рыба тушёная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229	24,2

			гарнир	Рис отварной	150	3,67	5,4	28	210,11	304	13,5
			напиток	Компот из изюма	200	0,35	0,08	36,7	122,2	348	3,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ	3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ	2,12
			итого		610	20,22	21,15	115,99	753,75		74,52
2	4	Итого за день:			610	20,22	21,15	115,99	753,75		74,52
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	20	7,4
			1 блюдо	Суп с макар.изд.и картофелем	250	7,5	3,25	17,25	128,25	112	12
			2 блюдо	Котлета мясная рубленая	90	8,27	10,02	8,79	131	268	49
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,1	7,5	28,5	201,9	350	10
			напиток	Кисель плодовой	200	0	0	29	125	338	5,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ	3,3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ	2,12
			итого		850	25,3	27,46	113,22	786,94		89,32
2	5	Итого за день:			850	25,3	27,46	113,22	786,94		89,32
		Среднее значение за период:			766,5	24,98	24,434	101,55	760,423		82,17