

Школа МКОУ "Александровская ООШ"

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Шарипрова Л.С.

Возрастная категория 7-15 лет

дата

29 8 2024
день месяц год

Приказ № 83

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	7,4	8	28	212,8	212	
			бутерброд	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149	63	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб								
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82	
			итого			520	17,5	19,9	61,4	493,8	
1	1	Обед	закуска	Икра морковная	100	2,12	7,13	10,14	113,1	54-12з-2020	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох) на к/б	200	9,05	5,26	11,68	131	144	
			2 блюдо	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,58	3,5	5,48	99,6	54-13р-2020	
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	5,43	38,85	219,3	414	
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	503	
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110	
			итого			790	31,33	22,26	115,63	791,7	
			итого			30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
1	1	Полдник	мучн.издел.	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582	
			напиток	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	501	
			итого		230	3,25	3,14	42,52	210,5		
1	1	Итого за день:			1540	52,08	45,3	219,55	1496		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	291	279	
			сладкое	Джем фруктовый	20	0,08	0	13	52,4	пром.	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	
			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	82	
			итого			500	27,28	12,72	67,9	500	
1	2	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с р/м	60	0,87	3,6	5,04	56,4	1	
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" на к/б	200	6,41	8,13	11,01	144,7	134	
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	90	12,71	5,22	4	126	54-25м-2020	
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	161	377	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110	
			итого			760	28,87	24,28	74,45	705	
			итого			300	8,59	6,74	80,79	414,9	
1	2	Итого за день:			1560	64,74	43,74	223,14	1619,9		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	217	
				Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	82	
			итого			510	8,06	14,58	62,81	475,01	
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	5	2,1	44	18	
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью на к/б	200	9,27	7,76	15,27	168,5	135	
			2 блюдо	Биточек из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,7	54-6м-2020	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256	
			напиток	Компот из яблочк с лимоном	200	0,25	0,19	11,01	46,7	54-34хн-2020	
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110	
			соус	Соус красный основной	50	1,63	1,22	4,45	35,1	54-3с оус-2020	
			итого			800	37,21	35,72	97,65	851,2	
1	3	Полдник	мучн.издел.	Сушка	30	3,21	0,36	21,3	101,4	578	
			напиток	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174	517	
			итого		230	13,21	6,76	38,3	275,4		
1	3	Итого за день:			1540	58,48	57,06	198,76	1601,61		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	247,6	268	
			закуска	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111	
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82	
			итого			540	19,35	23,63	41,44	470	

1	4	Обед	закуска	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,9	3,06	5,3	43	25
			1 блюдо	Свекольник со сметаной на к/б	250	8,55	6,85	13,33	151,08	54-18с-2020
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	16,9	16	4	232	54-2м
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253,1	202
			напиток	Компот из смородины	200	0,28	0,11	8,35	35,4	54-7хн-2020
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
итого				810	38,66	34,76	88,46	821,28		
1	4	Полдник	выпечка	Коржик молочный	100	6,69	9,87	52,37	325,1	54-2в-2020
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
			итого				300	6,89	9,97	61,67
1	4	Итого за день:			1650	64,9	68,36	191,57	1654,38	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	26,5	336	259
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
			итого				500	11,85	9,07	61
1	5	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	3
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	7,5	5,1	3,04	136	106
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	14,76	10	30	352,5	375
			напиток	Компот из изюма	200	0,8	0,01	30	120	494
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
			итого				790	28,12	21,04	91,18
1	5	Полдник	мучн.издел.	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	581
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
			итого				230	2,37	1,51	42,6
1	5	Итого за день:			1520	42,34	31,62	194,78	1488,8	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	180	5	6	24	230	260
				Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	82
			итого				525	13,95	14,07	63,3
2	6	Обед	закуска	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60	42
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
			2 блюдо	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	232,5	54-5м-2020
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	54-8г-2020
			напиток	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	501
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
			итого				750	37,81	20,73	80,71
2	6	Полдник	выпечка	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	503
			итого				260	5,1	1,7	67,9
2	6	Итого за день:			1535	56,86	36,5	211,91	1509,7	
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная	150	23,85	11,55	22,5	291	279
			сладкое	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	66	пром.
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
			итого				500	28,14	14,62	68,2
2	7	Обед	закуска	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох) на к/б	200	9,05	5,26	11,68	148	144
			2 блюдо	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	16,6	8	9,3	193	359/408
			гарнир	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
			напиток	Компот из кураги	200	0,6	0	9,7	40	494
			хлеб бел.	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
			итого				770	36,43	19,5	86,97
2	7	Полдник	мучн.издел.	Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,3	580
			напиток	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
			итого				230	6,97	14,48	27,85
2	7	Итого за день:			1500	71,54	48,6	183,02	1491,9	
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268
			закуска	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40	157
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	82

			итого		530	20,3	25,78	55,78	470,4	
2	8	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,9	4	5	55	26
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (рис) на к/б	250	6,18	7,2	14,08	146,1	54-11с-2020
			2 блюдо	Тефтели из говядины паровые	90	12,26	10,72	7,49	175,5	54-8м-2020
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253,1	202
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	503
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
			соус	Соус красный основной	50	1,63	1,22	4,45	35,1	54-3с оус-2020
				итого		850	34,4	31,88	117,5	893,5
2	8	Полдник	мучн.издел.	Баранки	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
				итого		230	3,09	2,5	38,22	187,8
2	8	Итого за день:			1610	57,79	60,16	211,5	1551,7	
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366
			гарнир	Макаронны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82
				итого		570	26,95	20,23	61,83	548,1
2	9	Обед	закуска	Винегрет овощной с р/м	60	1	3,7	4	52,8	47
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	200	8,62	4,82	10	119	129
			2 блюдо	Рыба,запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	21,95	5,5	295,7	54-9р-2020
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	5,43	38,85	219,3	414
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
				итого		760	36,5	37,14	97,13	871,5
2	9	Полдник	выпечка	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
			напиток	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	5,8	5	8	101	470
				итого		260	10,7	7,7	40,2	273,9
2	9	Итого за день:			1590	74,15	65,07	199,16	1693,5	
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	217
				Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
			хлеб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
			фрукты	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96	82
				итого		520	7,21	12,37	76,13	496,21
2	10	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	5	2,1	44	18
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на к/б	200	6,83	8	10,65	120	95
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	240	24,07	22,51	20,66	381,5	54-9м-2020
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
				итого		750	35,58	36,55	73,99	736,2
2	10	Полдник	мучн.издел.	Сухари	30	2,55	3,24	20	119,4	579
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
				итого		230	2,75	3,34	29,3	157,4
2	10	Итого за день:			1500	45,54	52,26	179,42	1389,81	
Среднее значение за период:					1554,5	58,842	50,867	201,28	1549,73	