Школа МКОУ "Кузнецовская СОШ"

Утвердил: должность И.о. директора

фамилия Зобнина Т.В.

дата 2 (день) 9 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша «дружба» молочная с маслом сливочным	200/5	5.04	10.02	26.96	218.95	229	16.6
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462	10
			хлеб	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			фрукты	Апельсин	200	0.8	0.8	19.6	88	82	51
				Сыр	15	3.48	4.4	0	53.7	75	9.3
			итого		650	14.93	18.45	74.64	525.45		88.9
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/25	6.98	7.25	4.12	110	104	19.3
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	20	19.5	3.3	258	327	81.3
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8.54	9.98	37.76	275.05	202	10.4
			напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459	4.3
			хлеб бел.	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		800	40.53	37.61	83.06	816.85		119.1
1	1	**Итого за день:**			1450	55.46	56.06	157.7	1342.3		208
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7.24	9.98	34.56	257.05	214	14.2
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	11.3
			хлеб	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			фрукты	Груша	200	0.8	0.8	19.6	88	82	49
				Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79	8.4
			итого		645	13.23	20.86	82.17	569.95		84.9
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый с картофелем и гренками	250/30	9.63	3.5	29.49	188.17	127	9
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	100	10.5	8.1	12.1	164	348	49
			гарнир	Пюре картофельное с маслом	150/5	4.09	9.62	8.76	138.05	377	14

			напиток	Компот из яблок	200	0.1	0.1	11.1	46	486	11
			хлеб бел.	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		795	29.03	22.1	89.83	670.02		86.8
1	2	**Итого за день:**			1440	42.26	42.96	172	1239.97		171.7
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	7.1	10.07	32.36	248.8	227	17.5
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459	4.3
			хлеб	Пшеничный с валетеком	60	4.62	0.66	28.56	141.6	573	4
			фрукты	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88	82	25
				Сыр	15	3.48	4.4	0	53.7	75	9.3
			итого		680	16.3	16.03	90.02	572.1		60.1
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250/10	2.55	6.2	10.64	109	98	10
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	200	12.3	8.2	24.8	223	375	70
			гарнир								
			напиток	Компот из ягод замороженных	200	0.2	0.1	10.7	44	491	12.5
			хлеб бел.	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		720	19.76	15.28	74.52	509.8		96.3
1	3	**Итого за день:**			1400	36.06	31.31	164.54	1081.9		156.4
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	140	12.06	18.3	3	224	268	54
				Зеленый горошек порционно	25	1.4	0.1	3.6	22.5	149	11.05
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462	10
			хлеб	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			фрукты	Апельсин	200	0.8	0.8	19.6	88	82	51
			итого		595	19.87	22.43	54.28	499.3		128.05
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной и говядиной	250/10/25	6.06	15.85	13.57	196.5	100	24
			2 блюдо	Котлеты из мяса птицы припущеные	100	20	18	10.71	284.2	372	45

			гарнир	Капуста тушеная с маслом	150/5	3.04	8.72	11.46	136.55	380	18.1
			напиток	Кисель Витошка	200	0	0	24	95	504	12.3
			хлеб бел.	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		800	33.81	43.35	88.12	846.05		103.2
1	4	**Итого за день:**			1395	53.68	65.78	142.4	1345.35		231.25
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10.8	9	31.7	252	259	20
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	10
			хлеб	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			фрукты								
				Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79	8.4
				Сок	200	1	0.2	20.2	86	501	25
			итого		620	16.99	19.28	79.91	562.9		65.4
1	5	Обед	закуска	Огурец соленый в нарезке	60	0.48	3.6	1.56	40.8	149	15
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и курой	250/25	6.95	7.15	12.27	141.2	129	19
			2 блюдо	Суфле рыбное	100	14	6	3	112	303	44
			гарнир	Пюре картофельное с маслом	150/5	4.09	9.62	8.76	138.05	377	14
			напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	2.5
			хлеб бел.	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		850	30.43	27.25	63.27	603.85		98.3
1	5	**Итого за день:**			1470	47.42	46.53	143.18	1166.75		163.7
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из крупы геркулес вязкая с маслом	200/5	8.29	12.45	30.96	269.25	212	16.6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	2.5
			хлеб	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			фрукты	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88	82	25
				Сыр	15	3.48	4.4	0	53.7	75	9.3
			итого		650	15.08	18.08	74.14	519.75		55.4
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной и говядиной	250/10/25	6.06	15.85	13.57	196.5	100	24

			2 блюдо	Тефтели из мяса говядины	100	10.5	8.1	12.1	164	348	49
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.59	8.57	29.61	217.55	256	7.35
			напиток	Компот из яблок с изюмом	200	0.3	0.01	17.5	72	494	12.8
			хлеб бел.	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		800	27.16	33.31	101.16	783.85		96.95
2	1	**Итого за день:**			1450	42.24	51.39	175.3	1303.6		152.35
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5.81	9.98	35.96	257.15	217	17
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462	10
			хлеб	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			фрукты	Груша	200	0.8	0.8	19.6	88	82	49
				Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79	8.4
			итого		645	12.3	21.26	83.77	576.05		86.4
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой,сметаной и курой	250/10/25	7.88	7.75	8.82	136.75	118	19.3
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	200	22.8	15.7	17	300	334	93
			гарнир								
			напиток	Компот из кураги и яблок	200	0.3	0.01	17.5	72	494	12
			хлеб бел.	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		745	35.69	24.24	71.7	642.55		128.1
2	2	**Итого за день:**			1390	47.99	45.5	155.47	1218.6		214.5
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	8.31	11.11	36.31	278.05	225	14.5
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	10
			хлеб	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			фрукты								
				Сыр	15	3.48	4.4	0	53.7	75	9.3
				Сок	200	1	0.2	20.2	86	501	25
			итого		650	17.9	18.54	84.39	576.55		60.8
2	3	Обед	закуска								

			1 блюдо	Борщ с картофелем и сметаной	250/10	1.53	5.8	6.32	84.25	95	9
			2 блюдо	Кура тушеная в томатном соусе	100	9.5	11.07	2.21	146.4	367	58
			гарнир	Рис припущеный с маслом	150/5	3.64	9.02	29.46	214.25	386	11.3
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495	5
			хлеб бел.	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		775	19.98	26.77	86.47	662.7		87.1
2	3	**Итого за день:**			1425	37.88	45.31	170.86	1239.25		147.9
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущеным молоком	200/10	32.52	16.25	35.55	420.7	279	88
			гор.напиток	Какао с сахаром и молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462	10
			хлеб	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			фрукты	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88	82	29
			итого		640	38.93	20.28	83.23	673.5		129
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и курой	250/25	6.95	7.15	12.27	141.2	129	19
			2 блюдо	Котлеты из мяса птицы припущеные с соусом	100/50	20.47	19.64	13.01	310.23	372/419	45
			гарнир	Пюре картофельное с маслом	150/5	4.09	9.62	8.76	138.05	377	14
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	19	80	507	9.3
			хлеб бел.	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		840	36.22	37.19	81.42	803.28		91.1
2	4	**Итого за день:**			1480	75.15	57.47	164.65	1476.78		220.1
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5.8	10.08	19.76	193.21	139	17
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	10
			хлеб	Пшеничный с валетеком	60	4.62	0.66	28.56	141.6	573	4
			фрукты	Апельсин	200	0.8	0.8	19.6	88	82	51
				Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	79	8.4
			итого		675	14.1	21.29	81.65	576.91		90.4

2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый с картофелем и гренками	250/30	9.63	3.5	29.49	188.17	128	9
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	9.7	1.64	4.8	73.5	299	35
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.59	8.57	29.61	217.55	256	7.4
			напиток	Компот из чернослива с изюмом	200	0.3	0.01	17.5	72	494	18.5
			хлеб бел.	Пшеничный с валетеком	30	2.31	0.33	14.28	70.8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2.4	0.45	14.1	63	574	1.8
			итого		795	29.93	14.5	109.78	685.02		73.7
2	5	**Итого за день:**			1470	44.03	35.79	191.43	1261.93		164.1
		Среднее значение за период:			1437	48.217	47.81	163.75	1267.64		183