Школа МОУ СШ №1

Утвердил: должность Директор школы

фамилия Смирнова Т.Н.

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	печень тушеная в соусе	90	13,59	8,82	3,87	149,4	303	
				макаронные изделия отварные	180	6,12	4,5	28,8	180	359/3	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб	пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480	
			фрукты								
			итого		510	22,59	14,51	58,55	455,9		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,4	15,6	112	115/2	
			2 блюдо	блинчики со сгущеным молоком (повидлом)	250	14,8	9,6	109,7	485	465	
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481	
			итого		700	22,58	14,22	155,18	745,65		0
1	1	**Итого за день:**			1210	45,17	28,73	213,73	1201,55		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	плов	200	37,2	45,33	41,05	346	449/2	
				булочка "Плюшка"	60	5,22	4,92	34,98	207,6		
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб	ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481	
			фрукты								
			итого		510	45,6	51,47	105,91	702,25		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с крупой и рыбой	212,5	5,47	2,9	16,4	112,8	114/2	
			2 блюдо	гуляш (мясо или птица)	90	7,2	13,68	6	183	324/3	

			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	5,55	41,4	249	401	
			напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб бел.	пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480	
			хлеб черн.	ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481	
			итого		727,5	27,08	24,48	104,56	761,95		0
1	2	**Итого за день:**			1237,5	72,68	75,95	210,47	1464,2		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	260	10,06	22,25	35,83	381,05	228	
				сыр	30	7,32	9,06		110,7	13	
			гор.напиток	какао с молоком	220	3,9	3,1	25,16	145	434	
			хлеб	пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480	
			фрукты								
			итого		535	23,96	35,54	71,87	705,25		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	210	2,25	5,6	9,54	98,6	96/3	
			2 блюдо	котлета рубленная (мясо, птица)	90	14,58	15,39	15,3	268,2	347	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,1	3,75	24	150	359/3	
			напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб бел.	пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480	
			хлеб черн.	ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481	
			итого		725	27,79	27,09	89,6	733,95		0
1	3	**Итого за день:**			1260	51,75	62,63	161,47	1439,2		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная (творожно-рисовая) со сгущеным молоком	175	24,45	18,62	38,37	430	188	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб	пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480	
			фрукты	фрукт	100				46		
			итого		515	27,33	19,81	64,25	602,5		0
1	4	Обед	закуска								

			1 блюдо	суп вермишелевый молочный	250	6	5,25	21,5	157,5	133/3	
			2 блюдо	рагу (мясо, птица)	200	17,57	22,33	20,8	302,27	443	
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб бел.	пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480	
			хлеб черн.	ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481	
			итого		725	29,43	29,93	83,06	676,92		0
1	4	**Итого за день:**			1240	56,76	49,74	147,31	1279,42		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	котлета из рыбы с м/с	90	10,17	4,14	12,6	128,7	324/3	
				картофельное пюре	180	7,02	5,58	16,92	145,8	362/3	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб	ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481	
			фрукты								
			итого		520	20,37	10,94	59,4	423,15		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ из свежей капусты со сметаной	210	2,25	5,6	10,94	102,6	83	
			2 блюдо	тефтели (мясо, птица)	90	5,49	18,9	10,2	233,1	422/3	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,1	3,75	24	150	359/3	
			напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб бел.	пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480	
			хлеб черн.	ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481	
			итого		725	18,7	30,6	85,9	702,85		0
1	5	**Итого за день:**			1245	39,07	41,54	145,3	1126		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	гуляш (мясо или птица)	90	7,2	13,68	6	183	422/3	
				каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353/2	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб	пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480	
			фрукты								

			итого		510	20,34	21,53	81,56	608,3		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	210	2,25	5,6	9,54	98,6	96/3	
			2 блюдо	печень тушеная в соусе	90	13,59	8,82	3,87	149,4	303	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,1	3,75	24	150	359/3	
			напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб бел.	пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480	
			хлеб черн.	ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481	
			итого		725	26,8	20,52	78,17	615,15		0
2	1	**Итого за день:**			1235	47,14	42,05	159,73	1223,45		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	рагу (мясо или птица)	200	17,57	22,33	20,8	302,27	443	
				булочка "Плюшка"	60	5,22	4,92	34,98	207,6		
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб	пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480	
			фрукты								
			итого		500	25,67	28,44	81,66	636,37		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп вермишелевый с птицей	262,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128/3	
			2 блюдо	плов	180	34,87	42,48	37,47	324,37	449/2	
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб бел.	пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480	
			хлеб черн.	ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481	
			итого		717,5	45,85	49,86	94,06	671,62		0
2	2	**Итого за день:**			1217,5	71,52	78,3	175,72	1307,99		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная (рис,пшено ил др.) с м/с	260	10,06	22,25	35,83	381,05	228	
				сыр	30	7,32	9,06		110,7	13	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб	пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480	
			фрукты								

			итого		530	20,26	32,5	61,71	618,25		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ из свежей капусты со сметаной	210	2,25	5,6	10,94	102,6	83	
			2 блюдо	котлета рубленная (мясо, птица)	90	14,58	15,39	15,3	268,2	347	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,1	3,75	24	150	359/3	
			напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб бел.	пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480	
			хлеб черн.	ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481	
			итого		725	27,79	27,09	91	737,95		0
2	3	**Итого за день:**			1255	48,05	59,59	152,71	1356,2		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	птица отварная	90	15,08	19,35	0,64	236,3	341	
				макаронные изделия отварные	180	6,12	4,5	28,8	180	359/3	
			гор.напиток	напиток "Витошка" с витаминами	200			19	80	430	
			хлеб	ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481	
			фрукты								
			итого		505	24,18	25,01	63,32	586,95		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	2,25	5,8	10,54	104,6	104/2	
			2 блюдо	котлета из рыбы с м/с	90	10,17	4,14	12,6	128,7	324/3	
			гарнир	картофельное пюре	150	5,85	4,65	14,1	121,5	362/3	
			напиток	напиток"Витошка"с витаминами	200			19	80	430	
			хлеб бел.	пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480	
			хлеб черн.	ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481	
			итого		710	23,93	16,88	82	593,95		0
2	4	**Итого за день:**			1215	48,11	41,89	145,32	1180,9		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	котлета рубленная (мясо или птица) с м/с	90	14,58	15,39	15,3	268,2	347	
				рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355/2	
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб	пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480	
			фрукты								

			итого		510	21,78	21,08	75,92	590,9		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп вермишелевый с птицей	212,5	4,62	4,23	12,68	108,1	128/3	
			2 блюдо	блинчики со сгущеным молоком (повидлом)	250	14,8	9,6	109,7	485	465	
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	215	0,2	0,06	15	58	430	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481	
			итого		712,5	22,6	15,05	152,26	741,75		0
2	5	**Итого за день:**			1222,5	44,38	36,13	228,18	1332,65		0
		Среднее значение за период:			1233,75	52,463	51,655	173,99	1291,16		#ДЕЛ/0!