

Школа **МАОУ "Конзаводская средняя школа им. В.К.Блюхера"**твердил: должность **И.О. директора**

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия **Л.А. Данилова**

Возрастная категория

7-11 лет

дата

13 10 2023**день месяц год**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,6	226/2018	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457/2018	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108	
			фрукты	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112	
			закуска	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	73/2018	
			<i>итого</i>		615	9,16	11,34	84,84	481,1		0
			1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	144	
			2 блюдо	Тефтели из говядины в молочном соусе 90/30	120	12,36	12,84	9,6	204	388	
			гарнир	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	258/2018	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	501/2018	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
			<i>итого</i>		780	24,94	25,8	92,38	703		0
1	1	Итого за день:			1395	34,1	37,14	177,22	1184,1		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	13,78	15,45	3,4	209,17	268/2018	
			закуска	Овощи консервированные отварные	60	1,7	1,63	2,25	28,7	157	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462/2018	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	

			фрукты							
			сладкое	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,76	166,8	590
			<i>итого</i>		500	24,82	24,22	68,89	592,67	0
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	50
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4	11,6	90	154
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,7	7,4	6,2	147,1	54-11
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	13,7	138	429
			напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	108
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
			<i>итого</i>		800	26,09	22,14	91,27	682,7	0
1	2	Итого за день:			1300	50,91	46,36	160,16	1275,4	0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета Школьная	90	13,23	9,99	11,43	189	347/2018
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	291
			гор.напиток	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459/2018
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	108
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	23,74	11,245	79,47	514,9	0
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,08	39	14/2018
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, сметана	210	2,824	5,5	11,28	115,2	128/479
			2 блюдо	Биточки из кур	90	13,88	8,6	7,97	164,5	372
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,6	202
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
			<i>итого</i>		760	26,849	24,14	70,115	675,5	0
1	3	Итого за день:			1260	50,589	35,385	149,585	1190,4	0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	230
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,2	19	115	465

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
			сладкое	Булочка российская	80	5,73	5,66	47,06	270,6	544	
			<i>итого</i>		520	16,83	15,38	111,56	660,6		0
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	22	
			1 блюдо	Суп с макаронными изд. и картофелем	200	3	2,5	16,6	103,2	147	
			2 блюдо	Рагу из птицы	180	15,77	16,45	18,17	283,4	407	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
				<i>итого</i>		730	26,11	26,01	85,69	683,8	
1	4	Итого за день:			1250	42,94	41,39	197,25	1344,4		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из кур	90	13,88	8,6	7,97	164,5	372	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	13,7	138	429	
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	461	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
			сладкое	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140	588	
			<i>итого</i>		520	21,19	16,85	86,27	592,5		0
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	15	
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	153	
			2 блюдо	Шницель рубленый	90	14	10	14	206	282	
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,1	108	380	
			напиток	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
				<i>итого</i>		790	31,8	25,48	90,92	726,6	
1	5	Итого за день:			1310	52,99	42,33	177,19	1319,1		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	233	
			хлеб	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	90	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108	

			фрукты	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112	
			<i>итого</i>		615	15,02	17,22	72,28	508,3		0
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая пром.	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана 200/5	205	1,9	4,73	6,42	74,5	142/479	
			2 блюдо	Тефтели из говядины в молочном соусе 90/30	120	12,36	12,84	9,6	204	388	
			гарнир	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	237	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	501	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
				<i>итого</i>		785	23,7	27,73	92,1	713,1	
2	1	Итого за день:			1400	38,72	44,95	164,38	1221,4		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Кнели из кур с рисом	90	15,4	17,35	6	240,4	371	
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,6	202	
			гор.напиток	Чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	108	
			фрукты								
				<i>итого</i>		500	25,685	23,59	60,525	616	
2	2	Обед	закуска	Кукуруза отварная	60	5,3	3,3	37	199,7	175	
			1 блюдо	Свекольник, сметана 200/5	205	2,24	4,31	9,82	86	131/479	
			2 блюдо	Биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	102	345	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	13,7	138	429	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	486	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
			<i>итого</i>		775	28,32	16,88	109,96	717,9		0
2	2	Итого за день:			1275	54,005	40,47	170,485	1333,9		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая жидкая	200	5,54	6,88	32,6	214,6	234	
			закуска	Сыр порция	15	3,84	3,9	0	51,45	100	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
			хлеб	Булочка ванильная	80	6,26	6,5	45,2	264	563	
			итого		535	21,48	20,1	111,08	712,05		0
2	3	Обед	закуска	Салат из б/капусты	60	0,96	3,6	5,2	57,6	1	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский, сметана 200/5	205	2,14	4,95	13,2	105,1	134	
			2 блюдо	Шницель из кур	90	13,88	8,6	7,97	164,5	372	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	291	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,2	78	496	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
				итого		795	29,87	18,965	113,13	743,3	
2	3	Итого за день:			1330	51,35	39,065	224,21	1455,4		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога/молоко сгущенное 180/30	210	40,06	13,55	46,95	470,4	279/481	
			сладкое	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
				итого		500	47,05	18,87	113,13	810,9	
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	54,1	78,6	59	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	144	
			2 блюдо	Шницель рубленый	90	13,98	10,38	14,13	205,86	282/2011	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,6	202	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
				итого		750	26,445	26,22	130,115	727,66	
2	4	Итого за день:			1250	73,495	45,09	243,245	1538,6		0

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	230/2018	
			закуска	Яйцо отварное	50	6,375	5,75	0,375	78,75	300	
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	461/2018	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
			закуска	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	90	
			<i>итого</i>		545	21,575	21,78	69,775	562,75		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	15/2018	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, сметана 200/5	205	2,824	5,5	11,28	115,2	128/479	
			2 блюдо	Плов из отварной куры	180	18	20,4	23,4	349,7	375/2018	
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
			<i>итого</i>		745	28,604	30,62	90	761,9		0
2	5	Итого за день:			1290	50,179	52,4	159,775	1324,7		0
Среднее значение за период:					1306	49,928	42,458	182,35	1318,7		#ДЕЛ/0!