

Школа МБОУ СОШ №25

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Радченко Е.П.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 5 2 2024
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 жидкая молочная/Сыр (порциями)/Масло (порциями)	180	8,59	18,54	24,48	304,8	182/15/14	61,01	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,02	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,91	
			фрукты	Фрукты св.	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13,00	
			<i>итого</i>				530	15,32	22,1	73,21	556,98	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Рассольник	200	2	4,26	19,84	93,02	94	8,22	
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	50,46	
			гарнир	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	20,72	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	3,14	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37	
			фрукты	Фрукты св.	100	0,8	0,3	9,6	44	338	13,00	
<i>итого</i>				860	29,68	28,8	115,88	796,19		107,1807		
1	1	Итого за день:			1390	45	50,9	189,09	1353,17		198,3307	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели 2-й вариант/Макаронные изделия отварные с маслом/Салат из белокочанной капусты	260	14,6	14,79	40,57	382,74	279/203/45	72,29	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	376	5,38	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	3,14	
			фрукты									
<i>итого</i>				520	18,96	15,33	77,09	541,8		82,1749		
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,9	2,46	5,28	46,78	52	11,10	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	85,82	82	8,95	
			2 блюдо	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	161,36	234	30,48	

			гарнир	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	21,89	
			сладкое	Мармелад	40	0,04	0	28,96	120	Н	6,81	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	389	16,90	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,02	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37	
			<i>итого</i>		835	25,18	20,38	121,56	785,28		99,5070	
1	2	Итого за день:			1355	44,14	35,71	198,65	1327,08		181,6819	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога/Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	190	18,83	17,95	54,15	418,35	223/Н	73,98	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	376	4,03	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,02	
			фрукты	Фрукты св.	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13,00	
			<i>итого</i>			520	21,8	18,65	85,46	557,87		93,0298
1	3	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	8,55	
			1 блюдо	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,4	4,8	78	119	4,88	
			2 блюдо	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 91/150	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	59,57	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	64,28	342	9,62	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,02	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,48	
			<i>итого</i>			785	25,4	20,58	99,69	792,43		88,1262
1	3	Итого за день:			1305	47,2	39,23	185,15	1350,3		181,1560	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами/Рис отварной	230	10,32	12,04	28,57	263,57	229/304	67,56	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,88	3,1	25,06	147,36	382	15,05	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,02	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37	
			фрукты	Фрукты св.	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13,00	
			<i>итого</i>			580	17,91	15,98	87,88	564,81		98,9938
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,62	3,64	1,28	40,32	18	6,55	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,9	89,75	88	10,29	
			2 блюдо	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,1	210,19	281	51,07	

			<i>итого</i>		500	26,57	18,36	74,79	564,94		89,5347
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	46,89
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	56,58
			гарнир	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	23,85
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,9	64,28	342	13,37
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	3,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37
				<i>итого</i>		800	25,04	22,25	114,74	728,72	
2	3	Итого за день:			1300	51,61	40,61	189,53	1293,66		234,7265
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром/Икра кабачковая промыш, производства	190	13,83	18,07	5,32	248,52	211/73-1	115,65
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,02
			сладкое	Мармелад	40	0,04	0	28,96	120	Н	6,81
			фрукты	Фукты св.	100	0,4	0,3	10,3	47	338	13,00
				<i>итого</i>		560	19,66	21,39	73,55	577,9	
2	4	Обед	закуска	Салат из св. моркови с сахаром	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62	4,34
			1 блюдо	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81	9,98
			2 блюдо	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	53,19
			гарнир	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	11,92
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	64,28	342	9,62
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	3,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,48
				<i>итого</i>		810	24,92	18,2	130,32	785,92	
2	4	Итого за день:			1370	44,58	39,59	203,87	1363,82		245,3584
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты домашние/Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)	240	19,91	21,02	38,79	383,86	271/171/71-1	104,87
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,14	0	10,18	40,9	377	5,38
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	3,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	1,91

			фрукты								
			<i>итого</i>		510	24,62	21,63	83,23	574,4	115,3018	
2	5	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	6,55
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	4,2	5,6	21,14	95,5	113	9,26
			2 блюдо	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	58,10
			гарнир	Пюре картофельное	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	15,72
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	389	15,05
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	3,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37
			фрукты	Фрукты св.	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13,00
			<i>итого</i>		870	25,36	27	113,45	736,6		122,1960
2	5	Итого за день:			1380	49,98	48,63	196,68	1311		237,4978
		Среднее значение за период:			1359,5	47,782	42,817	196,29	1351		211,8615