

Школа №2

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Подтвердил: должность

Директор школы

фамилия

Никонова Т. В.

дата

30 августа 2024 года



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Всего, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная(рисовая,пшеничная,манная)	200	8,54	6,64	41,28	225	4	
			выпечка	булочка	80	6,8	4	45,1	230		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0	15	68,94		685
			хлеб	хлеб	50	3,16	0,4	19,24	95,6		299
			фрукты								
			сыр	сыр	15	3,48	4,43	0,11	54,6		42
			итого				545	19,16	15,47		79,45
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого				0	0	0	0	0
			Итого за день:				545	19,16	15,47	79,45	674,14
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш	150	35,7	29,28	8,61	304,5	591	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6,98	5,39	44,5	255	516	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15	68,94	686	
			хлеб	хлеб	50	3,16	0,4	19,24	95,6	299	
			фрукты	яблоко	200	1,8	0	21,4	84	338	
			итого				550	47,74	35,07	108,75	808,04
			Итого за день:				550	47,74	35,07	108,75	808,04
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
итого				0	0	0	0	0			
Итого за день:				550	47,74	35,07	108,75	808,04			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Бигус с мясом птицы	250	21,71	16,55	15,02	361,8		
			сдоба	булочка	80	6,8	4	45,1	230		
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0,05	26,81	111		
			хлеб	хлеб	50	3,16	0,4	19,24	95,6	299	
			фрукты								
			сыр	сыр	15	3,48	4,43	0,11	54,6	42	
			итого				595	35,69	25,43	106,28	853
Итого за день:				595	35,69	25,43	106,28	853			
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
итого				0	0	0	0	0			
Итого за день:				0	0	0	0	0			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели	100	68,68	100,44	58,44	324,24	46	
			гарнир	Пюре гороховое с маслом	150	10,8	5,35	27,35	199	199	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15	68,94	686	
			хлеб	хлеб	50	3,16	0,4	19,24	95,6	299	
			фрукты								
			итого				500	82,64	105,79	427,17	1030

			печенье	печенье	100	7,7	2,4	53,4	254	
			итого		600	90,44	108,59	173,43	941,78	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
1	4	Итого за день:			600	90,44	108,59	173,43	941,78	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная	80	11,8	5,4	9,8	131,8	255
			гарнир	Пюре картофельное с маслом	150	3,81/1,19	3,07/3,4	34,37/9	173,585	520
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0	15	68,94	686
			хлеб	хлеб	50	3,16	0,4	19,24	95,6	299
			фрукты							
			сдоба	Булка	80	6,8	4	45,1	230	
			сок							
			итого		360	21,86	9,8	89,14	699,925	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
1	5	Итого за день:			360	21,86	9,8	89,14	699,925	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,63	4,98	20,03	188	160
			сдоба	булочка	80	6,8	4	45,1	230	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,26	3,9	25,7	147,72	693
			хлеб	хлеб	50	3,16	0,4	19,24	95,6	299
			фрукты							
			сыр	сыр	15	3,48	4,43	25,7	147,72	42
			итого		595	22,33	17,71	135,77	809,04	
2	6	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
2	6	Итого за день:			595	22,33	17,71	135,77	809,04	
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом	250	28,01	27,465	64,85	567	265
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0,05	26,81	111	
			хлеб	хлеб	50	3,16	0,4	19,24	95,6	299
			фрукты	яблоко	200	1,8	0	21,4	84	338
			итого		700	33,51	27,915	132,3	857,6	
2	7	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							

						0	0	0	0	0	
			итого			0	0	0	0	0	
2	7		Итого за день:			700	33,51	27,915	132,3	857,6	
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из филе курицы с соусом		100	11,68	январь 00	10,58	166,8	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150	7,94		42,36	261,65	181
			гор.напиток	Кофейный напиток		200	1,47		20,27	107,7	395
			хлеб	хлеб		50	3,16		19,24	95,6	299
			Фрукты								
			сдоба	булка		80	6,8		45,1	230	
			итого			580	31,05	39,12	137,55	861,75	
2	8	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого			0	0	0	0	0	
2	8		Итого за день:			580	31,05	39,12	137,55	861,75	
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по домашнему		250	19,67	13,75	42,34	461,8	
			овощи	Огурец помидор 100		100	0,95	0	3,6	18,5	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном		200\5	0,1	0	15	68,94	686
			хлеб	хлеб		50	3,16	0,4	19,24	95,6	299
			Фрукты								
			сдоба	булочка		80	6,8	4	45,1	230	
			сок	сок натуральный		200	1	0,03	24	94	
		итого			680	31,68	18,18	149,28	968,84		
2	9	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого			0	0	0	0	0	
2	9		Итого за день:			680	31,68	18,18	149,28	968,84	
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		200	1,74	3,94	8,2	95	124
				Мясо птицы тушеное		100	22,4	18,23	7,03	281,25	290
			гор.напиток	Чай с сахаром		200	0,1	0	15	68,94	686
			хлеб	хлеб		50	3,16	0,4	19,24	95,6	299
			Фрукты								
			сдоба	пряник		75	10,75	14,37	55,3	380,7	
			итого			625	38,15	36,94	104,77	921,49	
2	10	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого			0	0	0	0	0	
2	10		Итого за день:			625	38,15	36,94	104,77	921,49	
			Среднее значение за период:			583	37,161	33,423	121,67	839,56	