

Школа **МАОУ "Платошинская средняя школа"**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Козлова Е.Л.**

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2 12 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 "Дружба"	200	5	7	28	205	226/18	37.2	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	457/18	11.06	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1	0	10	47	108/13	3	
			фрукты	Яблоко	100	0	0	10	47	112/13	25	
			хлеб	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	45	1	3	24	134	72/18	20	
				<i>итого</i>			565	7	10	87	493	
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1	5	5	72	115/13	10.37	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86	144/13	12.16	
			2 блюдо	Шницель рубленый	90	14	10	14	206	282/11	44	
			гарнир	Макароны отварные с овощами	150	5	3	26	156	258/18	14	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501/18	12	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	108/13	1.91	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1.82	
				<i>итого</i>			750	27	21	97	705	
1	1	Итого за день:			1315	34	31	184	1198		192.52	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	14	15	3	209	268/18	48	
			закуска	Овощи консервированные отварные (кукуруза, зеленый горошек)	60	2	2	3	38	157/18	17	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	25	144	462/18	15.26	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3	
			фрукты									
			булочное	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	4	30	167	590/13	13	
				<i>итого</i>			500	26	24	81	652	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	3	9	53	50/13	9	

			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	2	5	12	98	154/13	11.85
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14	7	6	147	54-11/21	45
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	7	14	138	429/13	17
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	494/13	10.18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	1.41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1.82
				<i>итого</i>	800	27	22	96	690		96.26
1	2		Итого за день:		1300	53	46	177	1342		192.52
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная"	90	13	10	11	189	347/18	53
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5	3	29	145	291/13	23.26
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	9	40	459/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5
			фрукты								
					<i>итого</i>	500	23	13	79	515	
1	3	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	0	4	1	36	16/18	9.8
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	3	5	11	115	128/13	11.51
			2 блюдо	Биточки куриные	90	14	5	9	165	372/18	41.5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	174	202/18	16.11
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	495/18	14.11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	1.41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1.82
					<i>итого</i>	770	29	20	81	720	
1	3		Итого за день:		1270	52	33	160	1235		192.52
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181	230/18	40
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	19	115	465/18	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4.26
			фрукты								
			булочное	Булочка Российская	80	6	7	37	271	544/18	32

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	11
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	108/13	2
			фрукты	Яблоко	150	1	1	10	66	82/18	25
			хлеб	Бутерброд с сыром	45	7	9	10	153	90/13	18.26
				<i>итого</i>	615	15	16	65	503		96.26
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1	5	5	72	150/18	8.35
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	0	74	142/13	11.68
			2 блюдо	Тефтели из говядины в молочном соусе 90/30	120	16	16	13	204	388/13	49
			гарнир	Рис с овощами	150	4	4	31	178	237/18	14.5
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501/18	9.5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	108/13	1.41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1.82
				<i>итого</i>	780	27	29	89	713		96.26
2	1	Итого за день:			1395	42	45	154	1216		192.52
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240	371/18	55
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173	202/18	23
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	40	459/18	13.26
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5
			фрукты								
				<i>итого</i>	500	26	23	61	594		96.26
2	2	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	0	4	1	36	16/18	12.5
			1 блюдо	Свекольник	200	2	4	10	86	131/13	13.5
			2 блюдо	Котлета Школьная	90	13	10	11	189	347/18	40
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	6	14	138	429/13	18
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	23	96	507/13	9.03
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	7	1	29	141	108/13	1.41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1.82
				<i>итого</i>	790	27	25	98	738		96.26

2	2	Итого за день:			1290	53	48	159	1332		192.52
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	9	79	214	234/13	40
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465/18	18
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3
			фрукты								
			сыр	Сыр порциями	15	4	4	0	51	100/13	12.26
			булочное	Булочка ванильная	80	6	6	45	264	563/13	23
			<i>итого</i>		535	21	22	158	711		96.26
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1	4	5	58	1/18	12.07
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	2	4	13	105	134/13	10.51
			2 блюдо	Биточки из птицы припущенные	90	14	9	8	165	372/18	45.5
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	291/13	14
			напиток	Напиток из шиповника	200	0	0	18	78	496/18	10.95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	1.41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1.82
			<i>итого</i>		790	30	18	113	744		96.26
2	3	Итого за день:			1325	51	40	271	1455		192.52
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога/молоко сгущенное	210	40	14	47	470	279/18	69.26
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	11
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3
			фрукты								
			булочное	Кондитерское изделие	50	3	4	30	167	590/13	13
			<i>итого</i>		500	46	18	106	769		96.26
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком	60	1	6	5	79	59/13	7.31
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	2	3	12	86	144/13	12
			2 блюдо	Шницель рубленый	90	12	12	9	206	282/11	44.61
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	174	202/18	15
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	495/18	14.11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1	0	10	47	108/13	1.41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1.82

			итого		750	25	27	76	728		96.26
2	4	Итого за день:			1250	71	45	182	1497		192.52
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181	230/18	40
			гор.блюдо	Яйцо отварное	55	7	6	0	78	300/13	18.76
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	14	56	461/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	20	94	108/13	4
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	7	9	10	153	90/13	18.5
			итого		550	22	21	70	562		96.26
2	5	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	65	48/13	13.92
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	8	107	128/13	11.51
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	180	18	20	23	350	375/18	56.81
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0	0	11	45	492/18	10.79
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	1.41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109/13	1.82
			итого		720	26	30	77	731		96.26
2	5	Итого за день:			1270	48	51	147	1293		192.52
Среднее значение за период:					1299.5	50.5	42	176.9	1322.2		192.52