

Школа МКОУ Большекандаратская СШ им. И.К.Морозова

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Батяшина Л.А.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 30 12 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"	220	6	7	26	186	54-16к	13
			кисломол.	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2	3	0	36	54-1з	5.1
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	4	13	100	54-21гн	10.4
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	пром.	4
			фрукты								
			кисломол.	Масло сливочное (порционное)	10	0	7	0	66	53-19з	7.5
			<i>итого</i>			500	18	22	69	529	
1	1	Обед	закуска	Овощная нарезка	60	0	0	1	6	13	9.5
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	6	7	12	136	113	20.17
			2 блюдо	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	17	17	22	303	268-У	46.5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	34	229	302-У	10.4
			напиток	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	1	0	13	55	343-У	6.15
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	пром.	3
			<i>итого</i>			750	35	32	102	827	
1	1	Итого за день:			1250	53	54	171	1356		135.72
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с картофелем	120	5.8	8.7	32	229.7	394-У	16.1
			кисломол.	Соус сметанный	30	1	2	2	34	330	4.5
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	23гн	10.4
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	пром.	2
			фрукты	Яблоко	120	1	1	12	53	Пром.	7
			<i>итого</i>			500	13.8	14.7	72	472.7	
1	2	Обед	закуска	Овощная нарезка "Ассорти"	60	0	0	1	6	17	10.8
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты и картофелем	200	5	5	11	104	82-У	26.77
			2 блюдо	Котлета куриная	90	17	23	23	367	295-У	33
			гарнир	Рис отварной	150	4	4	36	196	304-У	15.9

			напиток	Компот из яблок и вишни	200	0	0	22	96	15-У	6.25
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	пром.	3
			<i>итого</i>		750	29	33	113	867		95.72
1	2	Итого за день:			1250	42.8	47.7	185	1339.7		135.72
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сырники творожные	150	30	13	23	330	219-У	20.4
			кисломол.	Соус сладкий сметанный	50	2	4	7	74	330	4.5
			гор.напиток	Чай черный с лимоном	200	0	0	5	24	375.01	3.65
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	1	20	117	пром.	3.33
			фрукты	Салат из моркови с яблоками	50	1	2	6	41	60	8.12
			<i>итого</i>			500	36	20	61	586	
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	4	8	5	103	50.08	5.36
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4	5	7	93	87-У	26.61
			2 блюдо	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	9	11	13	185	280-У	48.7
			гарнир	Макароны отварные	150	5	5	33	197	54-1г	8.7
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	102	639	3.35
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	пром.	3
			<i>итого</i>			750	25	30	103	778	
1	3	Итого за день:			1250	61	50	164	1364		135.72
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8	12	34	271	245-У	21.7
			выпечка	Лепешка с сыром	100	10	7	41	266	50.23	6.57
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1	0	6	27	381	10.4
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	пром.	1.33
			фрукты								
			<i>итого</i>			520	21	19	91	611	
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные: порционно кукуруза	60	1	0	3	16	16	4.3
			1 блюдо	Суп овощной	200	5	5	9	98	99-У	20.55
			2 блюдо	Тефтели "Детские" с овощами тушеными	90	14	19	20	302	279-У	49.8

			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	139	54-11г	11.82
			напиток	Компот из яблок	200	0	0	22	90	15-У	6.25
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	пром.	3
			<i>итого</i>		750	26	30	94	743		95.72
1	4	Итого за день:			1270	47	49	185	1354		135.72
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	18	3	226	54-1о	23.17
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0	0	5	21	23	2.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	пром.	3.33
			фрукты	Банан	130	2	1	27	123	Пром.	11
			<i>итого</i>		530	19	19	60	487		40
1	5	Обед	закуска	Нарезка овощная "Ассорти"	60	0	0	1	6	17	10.8
			1 блюдо	Пельмени "Детские" отварные с бульеном	200	18	19	31	364	392,32-У	44.95
			2 блюдо	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15	11	24	255	234-У	14.92
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	36	204	54-6г	15.9
			напиток	Компот из фруктовой смеси	200	0	0	13	55	343-У	6.15
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	пром.	3
			<i>итого</i>		750	40	36	125	982		95.72
1	5	Итого за день:			1280	59	55	185	1469		135.72
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Блины со сгущенным молоком	200	16	14	88	536	2,47-У	16.16
			гор.напиток	Чай черный с сахаром	200	0	15	5	62	430	1.95
			хлеб								
			фрукты	Сала-коктейль фруктовый	100	1	0	12	53	102.2	21.89
			<i>итого</i>		500	17	29	105	651		40
2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1	3	5	47	52	2.86

			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5	6	6	92	54-1е	33.25
			2 блюдо	Крокеты "Детские"	90	19	17	21	315	299-У	44.56
			гарнир	Макароны отварные	150	5	5	33	197	54-1г	8.7
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	388	349	3.35
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	пром.	3
				<i>итого</i>	750	33	32	107	1137		95.72
2	1		Итого за день:		1250	50	61	212	1788		135.72
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7	9	32	246	2,47-У	24.11
			выпечка	Шанежка наливная	80	8	5	37	221	740.02-У	4.16
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1	0	6	27	381	10.4
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	пром.	1.33
			фрукты								
				<i>итого</i>	500	18	14	85	541		40
2	2	Обед	закуска	Овощная нарезка	60	0	0	1	6	13	9.5
			1 блюдо	Свекольник	250	6	8	12	142	81-У	28.42
			2 блюдо	Пельмени "Детские" отварные	150	24	23	46	487	391-У	37.5
			гарнир	Соус сметанно-томатный	50	2	4	3	59	311	15.35
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	22	88	376	1.95
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	пром.	3
				<i>итого</i>	760	35	36	104	880		95.72
2	2		Итого за день:		1260	53	50	189	1421		135.72
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с творогом	130	15.5	14.8	38.3	348.6	394-У	16.27
			сладкое	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	1	5
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	4	13	100	54-21гн	10.4
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	пром.	1.33
			фрукты	Яблоко	120	1	1	12	53	Пром.	7
				<i>итого</i>	500	25.5	22.8	90.3	646.6		40

2	3	Обед	закуска	Закуска овощная	60	1	1	2	17	0,05-У	4.66
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	7	5	15	132	102-У	33.19
			2 блюдо	Нагетсы "Детские"	90	18	17	17	293	23-У	35
			гарнир	Рис с овощами	150	3	6	26	168	54-26г	17.2
			напиток	Чай черный с лимоном	200	0	5	22	24	375.01	2.67
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	пром.	3
			<i>итого</i>		750	32	35	102	732		95.72
2	3	Итого за день:			1250	57.5	57.8	192.3	1378.6		135.72

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная вязкая	200	8	12	34	271	2-45-У	29.39
			кисломол.	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2	3	0	36	Пром.	4.9
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0	0	15	62	76.2	1.95
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	47	Пром.	2.66
			фрукты								
			овощи	Морковь в нарезке	50	1	1	4	17	54-32з	1.1
			<i>итого</i>		500	13	16	63	433		40
2	4	Обед	закуска	Яйцо вареное	20	2	2	0	28	54-6о	8.5
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5	6	16	133	302	18.97
			2 блюдо	Фрикадельки "Детские"	90	10	13	14	216	260-У	48.7
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	14	31	186	302	10.4
			напиток	Компот из фруктовой смеси	200	1	0	25	105	519.01	6.15
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	пром.	3
			<i>итого</i>		710	28	36	106	766		95.72
			Итого за день:		1210	41	52	169	1199		135.72
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Сырники творожные	120	24	11	18	234	219-У	20
			кислом.	Соус ягодный сладкий	50	0	0	10	42	334-У	6
			гор.напиток	Чай витаминизированный с сахаром	200	1	0	15	62	23	2.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	10	47	пром.	2
			фрукты	Апельсин	120	1	0	10	45	пром.	9.5
			<i>итого</i>		520	28	11	63	430		40
			2	5	Обед	закуска	Нарезка овощная "Ассорти"	60	0	0	1
1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200				7	4	20	145	108	16.89
2 блюдо	Крокеты с кабачком	90				12	17	15	266	267,66-У	46
гарнир	Картофель отварной	150				4	5	24	150	311-У	10.63
напиток	Сок яблочный	200				1	0	20	87	пром.	8.4
хлеб бел.											
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50				3	1	20	98	пром.	3
<i>итого</i>		750				27	27	100	752		95.72

2	5	Итого за день:		1270	55	38	163	1182		135.72
		Среднее значение за период:		1254	51.93	51.45	181.53	1385.13		135.72