Школа МБОУ "Верхнекаменская ООШ"

согласовано должность директор

фамилия Мингатина Г.Г.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

дата | | 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	Котлета из мяса птицы	90	10,2	12,93	13,79	198	ТТК	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,7	4,3	31,99	189,3	203	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,8	349	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
			закуска	Зеленый горошек к/с	40	1,19	2,08	2,5	33,44	ТТК	
			итого		515	19,73	19,76	82,19	572,94		66,76
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0			
1	1	**Итого за день:**			515	19,73	19,76	82,19	572,94		66,76
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	175,219	
			гор.напиток	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	376	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
			фрукты	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47		
			итого		540	16,03	15,29	66,74	458,46		66,76
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								

			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			540	16,03	15,29	66,74	458,46		66,76
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,3	221	260	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214	171	
			гор.напиток	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	377	
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99		
			кисломол.	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0	34,33	15	
			итого		510	20,2	20,36	79,97	609,65		66,76
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			510	20,2	20,36	79,97	609,65		66,76
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из мяса птицы	90	10,2	12,93	13,79	198	ТТК	
			гарнир	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,8	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,7	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
			закуска	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
			итого		553	18,76	20,67	82,24	607,58		66,76
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								

			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			553	18,76	20,67	82,24	607,58		66,76
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,26	11,94	8,36	123,99	279,331	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	4,5	2,94	25,01	145,5	203	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
			фрукты	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47		
			кисломол.	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0	51,5	15	
			итого		620	23,16	22,51	83,3	586,74		66,76
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			620	23,16	22,51	83,3	586,74		66,76
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные	90	13,17	10,7	15,79	193,3	234	
			гарнир	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,5	37,58	223,35	302	
			гор.напиток	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	377	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
			закуска	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47	
			итого		533	19,91	20,58	80,47	568,79		66,76
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	**Итого за день:**			533	19,91	20,58	80,47	568,79		66,76
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из мяса птицы	90	10,2	12,93	13,79	198	ТТК	
			гарнир	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,9	182	
			гор.напиток	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,2	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		
			итого		528	18,41	18,66	87,66	587,25		66,76
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			528	18,41	18,66	87,66	587,25		66,76
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	265	
			фрукты	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47		
			гор.напиток	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6		
			итого		545	19,64	20,41	79,78	593,77		66,76

2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			545	19,64	20,41	79,78	593,77		66,76
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба,тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,8	105	229	
			гарнир	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	20,48	157,05	312	
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	17,9	74,6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25		
			закуска	Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,71	37,55	321	
			итого		538	15,99	15,13	64,11	456,45		66,76
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			538	15,99	15,13	64,11	456,45		66,76
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	ТТК	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94	203	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,6	78,6	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		

			итого		513	16,17	16,57	63,99	489,05		66,76
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			513	16,17	16,57	63,99	489,05		66,76
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,5	143,241	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			фрукты	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47		
			итого		530	15,82	16,41	65,93	481,8		66,76
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			530	15,82	16,41	65,93	481,8		66,76
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты "Аппетитные"	90	12,9	12,15	13,15	214,2	ТТК	
			гарнир	Каша гречневаярассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,8	171	
			гор.напиток	Чай с сахаром с лимоном	200	0,11	0,02	10,15	41,32	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,76	70,5		
			закуска	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком	60	0,96	2,11	4,33	40,5	ТТК	

			итого		533	20,02	18,99	82,15	600,32		66,76
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	**Итого за день:**			533	20,02	18,99	82,15	600,32		66,76
		Среднее значение за период:			538,16667	18,653	18,78	76,544	551,067		66,76