

Школа **МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г.Ситникова**

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Коптева Ю.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

23

8

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	Гуляш из свинины	90	192,00	18,1	8,1	6,3	291,0	60,27
			гор.блюдо	Каша гречневая	150	206,00	3,6	4,6	37,7	131,0	11,27
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	65,00	0,2	0,0	16,0		2,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	470,00	15,7	2,00	97,0		1,79
			фрукты	Яблоки свежие	150	102,0	0,6	0,2	14,7	389,0	9
				аленка							60
			итого		640	1035	38,2	14,9	171,7		144,35
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			640	1035	38,2	14,9	171,7		144,35
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	206,37	18,72	10,35	9,63	229,00	29,67
			гор.блюдо	Картофель отварной	150	142,28	2,86	4,32	23,01	310,00	12,77
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	96,0	0,4	0,0	25,1	354,0	11
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	470,0	15,7	2,00	97,0		1,79
			фрукты	Бананы	1 шт						39
				пряники							10,6
			итого		480	914,65	37,72	16,67	154,74		104,83
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:			480	914,65	37,72	16,67	154,74		104,83
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса птицы	240	229,2	20,8	11,5	10,7	246	37,71
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	129	0,6	0,06	30,01		4,66
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	470	15,7	2	97		1,79
			фрукты	Яблоки							9
				Овощи свежие	60	50	2	1,8	7,2	139	11,4
				Сыр российский	15	73,3	5,06	5,3	0		22,3
				Сок т/п							29
			итого		565	951,5	44,16	20,66	144,91		115,86
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:			565	951,5	44,16	20,66	144,91		115,86
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная	90	209,1	13,7	20	8,7	295	29,41
			гор.блюдо	Макароны отварные со сливочным маслом	157	179	4,8	4,5	29	304	48,5
			гор.блюдо	Свекла, тушённая с яблоками	60	159	11,4	11,6	2,3		5,52
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	354	9,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	470	15,7	2	97		1,79
			фрукты	Яблоки свежие	100	102,0	0,6	0,2	14,7	141,0	11,25
				растишка							48
			итого		627	1274,3	49,8	40,97	180,9		153,49
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:			627	1274,3	49,8	40,97	180,9		153,49
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Птица, тушённая в соусе	120	465,7	31,1	35,9	5,5	278	36,32
			гор.блюдо	Каша пшеничная рассыпчатая	150	136	4,8	0,6	28,1	302	10,08
			гор.напиток	Чай с лимоном	222	65	0,2	0	16		3,38
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	470	15,7	2	97		1,79
			фрукты	Бананы							39
				Масло сливочное порциями	10	48,87	3,37	3,53	0,13		6,2
			итого		552	1185,57	55,17	42,03	146,73		96,77
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:			552	1185,57	55,17	42,03	146,73		96,77
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные	120	228	2,68	6,34	7,43		28
			гор.блюдо	Макароны отварные со сливочным маслом	150	179	4,8	4,5	29		7,28
			гор.напиток	Кисель из смеси сухофруктов	200	151,2	0,24	0,02	32,82		4,35
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	470	10,6	2	70		1,79
			фрукты	яблоко свежие	120	102,0	0,6	0,2	14,7		9
				печенье							11,75
			итого		640	1130,2	18,92	13,06	153,95		62,17
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:			640	1130,2	18,92	13,06	153,95		62,17
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	240	136	6	14	0	203	52,7
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	96	0	0	25	348	11
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	470	16	2	97		1,79
			фрукты	яблоко	1 шт						9
				печенье	50					290	11,75
			итого		510	702	22,2	15,5	122,1		86,24
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:			510	702	22,2	15,5	122,1		86,24
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная	90	209,1	13,7	20	8,7	377	37,77
			гор.блюдо	Каша гречневая	150	206	3,6	4,6	37,7		5,26
			гор.напиток	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	470	15,7	2	97		1,79
			фрукты	бананы							39
				Соус сметана с томатом	30	76	2,2	6,2	2,4		4,08
				пряники	50						10,6
			итого		570	1086,21	38,98	33,47	171,8		98,5
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:			570	1086,21	38,98	33,47	171,8		98,5
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200	331,2	32,93	12,13	38,53	291	84,1
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	65	0,2	0	16	354	2,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	470	15,7	2	97		1,79
			фрукты	яблоко свежие	120						
				Масло сливочное порциями	10	48,87	3,37	3,53	0,13		6,2
				вафли сливочные	50						13,7
			итого		645	915,07	52,2	17,66	151,66		107,81
			закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			645	915,07	52,2	17,66	151,66		107,81
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Птица, тушённая с овощами	240	614	23	34	15	295	44,5
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	129	1	0	30	348	4,86
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	470	16	2	97		1,79
			фрукты	бананы	300					306	39
				апельсины	300						46,5
				Овощи натуральные	60	72	2	4	8	203	5,46
			итого		1150	1285,38	40,96	40,14	150,47		142,11
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

[illegible]

			итого		0	0	0	0	0		0	
3	4	Итого за день:			680	1328,1	46,8	26,17	227,7		79,31	
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из мяса птицы	240	328	16,0	19,0	22,0	295,0	42,12	
			гор.напиток	Чай с лимоном	222	65	0,2	0	16,0	203,0	3,38	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	470,0	15,7	2,0	97,0		1,79	
			фрукты	Бананы	300						39	
				Сыр российский	15	73,3	5,06	5,3	0	248	11,12	
				Вафли сливочные	50					306,0	13,7	
			итого		877	936,3	36,96	26,3	135		111,11	
3	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
3	5	Итого за день:			877	936,3	36,96	26,3	135		111,11	
		Среднее значение за период:			637,9	1047,988	39,831	25,506	154,896		111,213	