

Школа МБОУ "Андреевская СОШ"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Воронина Л.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

02

5

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	закуска	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,57	3,77	5,63	63	69	6,22
			горячее блюдо	Каша вязкая геркулесовая на молоке	200	7,2	9,32	29,92	232	221	15,99
			сыр	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32	0	77	15	12,45
			масло	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	7,72
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	108	3,44
			напиток горячий	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382	14,61
			фрукт	Плоды свежие. Яблоко.	200	0,8	0,8	19,6	88	118	25,59
			<i>итого</i>		730	22,05	31,64	87,66	717		86,02
1	1	Обед	закуска	Салат "Дружба"	60	1	6	4	75	49	8,74
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми, с курицей	200	7	3	14	109	144	7,03
			2 блюдо	Котлеты домашние комбинированные	90	14	11	10	202	304	37,80
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5	3	33	175	203	4,92
			напиток горячий	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	430	1,36
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	1	15	81	116	1,69
			фрукт	Плоды свежие. Яблоко.	191	1	1	20	88	118	24,48
			<i>итого</i>		931	31,05	24,45	109,41	786		86,02
1	1		Итого за день:		1661	53,1	56,09	197,07	1503		172,04
1	2	Завтрак	закуска	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	2,42	5,09	18,98	131	39	9,1
			яйцо	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209	13
			горячее блюдо	Палочки мясные Детские запеченные	90	14,53	11,05	7,58	188	268	42,15
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,38	36,68	210	304	6
			напиток горячий	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,07	13,63	94	514	10,64
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,59	0,86	19,98	97	116	1,69
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	108	3,44
			<i>итого</i>		620	36,57	30,69	111,93	855		86,02
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,95	56	52	4,29
			1 блюдо	Суп из овощей с курицей	200	3,96	6,13	8,07	103	99	10,38
			2 блюдо	Рыба, запеченная под соусом	90	155,21	4,28	1,97	667	232	29,68
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,34	3,49	22,11	134	312	10,88
			напиток	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	591	5,34
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,45	14,96	81	116	1,69
			фрукт	Плоды свежие. Банан.	130	1,96	0,66	27,3	125	118	23,76
			<i>итого</i>		870	169,8	18,62	108,36	1288		86,02
1	2		Итого за день:		1490	206,37	49,31	220,29	2143		172,04
1	3	Завтрак	горячее блюдо	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	23,95	14,61	33,17	360	223	52,37
			напиток горячий	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382	12,16
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	108	3,44
			фрукт	Плоды свежие. Яблоко.	140	0,64	0,64	15,68	70	118	18,05
			<i>итого</i>		580	32,07	19,43	81,23	621		86,02

1	3	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3	4,27	48	47	5,22
			1 блюдо	Борщ с капустой, с картофелем и с мясом	200	5,42	6,36	9,7	118	83	11,46
			2 блюдо	Плов из птицы	240	20,34	12,56	42,88	366	291	39,91
			напиток горячий	Чай витаминизированный с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	119	376	1,72
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	0,24	6,8	36	116	1,69
			фрукт	Фрукты свежие. Апельсин.	186	1,44	0,32	12,96	61	118	26,02
			<i>итого</i>		926	33,55	26,02	94,19	748		86,02
1	3		Итого за день:		1506	65,62	45,45	175,42	1369		172,04
1	4	Завтрак	закуска	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	0,88	4,46	4,81	63	693	5,98
			горячее блюдо	Котлеты домашние комбинированные	90	14,36	11,39	10,26	202	304	38,9
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,1	2,56	33,01	175	203	5,28
			напиток горячий	Чай с лимоном	200	0,22	0,05	12,47	57	629	5,25
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	108	3,44
			сладкое	Джем фруктовый	30	0,1	0	13,76	55	113	4,74
			фрукт	Фрукты свежие. Банан.	120	1,88	0,63	26,25	120	118	22,43
			<i>итого</i>		690	25,94	19,73	115,36	744		86,02
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	1,74	6,3	4,17	80	56	7,17
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,35	2,46	15,22	108	97	11,92
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	14,36	11,39	10,26	202	304	34,33
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,34	3,49	22,11	134	312	10,7
			напиток горячий	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	36	430	1,36
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116	1,69
			фрукт	Фрукты свежие. Банан.	101	1,88	0,63	26,25	120	118	18,85
			<i>итого</i>		740	29,06	24,24	80,38	641		86,02
1	4		Итого за день:		1430	55	43,97	195,74	1385		172,04
1	5	Завтрак	закуска	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1,54	4,51	4,96	67	31	5,69
			горячее блюдо	Омлет с сыром	180	21,51	35,31	3,06	276	211	66,14
			напиток горячий	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,07	13,63	94	514	9,06
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	108	3,44
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,31	0,42	11,22	58	116	1,69
			<i>итого</i>		520	31,66	43,95	47,67	567		86,02
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,95	56	52	4,29
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с птицей отварной, со сметаной	200	9,18	8,35	22,42	202	104	9,74
			2 блюдо	Котлеты, рубленые из птицы	90	25,29	5,22	10,77	180	460	32,42
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,42	4,57	13,6	109	139	15,31
			напиток горячий	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	45	430	1,36
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	81	116	1,27
			фрукт	Фрукты свежие. Банан.	116	1,96	0,66	27,3	125	118	21,63
			<i>итого</i>		846	43,97	23,01	107,66	798		86,02
1	5		Итого за день:		1366	75,63	66,96	155,33	1365		172,04
2	1	Завтрак	закуска	Салат "Дружба"	60	0,86	6,36	3,65	75	49	2,97
			горячее блюдо	Сосиски отварные	120	12,11	33,92	0,54	358	243	46,92
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,34	3,49	22,11	134	312	9,59
			напиток горячий	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	56	430	1,36
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	108	3,44

			фрукт	Плоды свежие. Банан.	121	1,96	0,66	27,3	125	118	21,74
			<i>итого</i>		691	21,86	45,11	82,06	820		86,02
2	1	Обед	закуска	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,3	1,94	6,04	47	66	5,11
			1 блюдо	Суп овощной "Летний" с отварной куриной грудкой	200	1,89	3,34	9,2	74	99	7,97
			2 блюдо	Голубцы ленивые, запеченные под соусом сметано-томатном	230	24,59	22,29	21,97	387	329	45,15
			напиток	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	6,04	98	395	5,19
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116	1,69
			фрукт	Плоды свежие. Банан.	114	1,5	0,5	21	87	118	20,91
			<i>итого</i>		844	32,46	28,73	79,21	774		86,02
2	1	Итого за день:			1535	54,32	73,84	161,27	1594		172,04
2	2	Завтрак	яйцо	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209	13
			закуска	Салат "Здоровье"	60	0,97	2,17	4,1	40	786	5,46
			горячее блюдо	Каша вязкая пшеничная на молоке	200	7,98	8,27	39,87	266	221	17,7
			напиток горячий	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382	13,94
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	108	3,44
			сладкое	Джем фруктовый	22	0,1	0	13,76	55	113	3,48
			сладкое	Коктейль молочный	200	2,9	2,8	10,5	73	402	29
			<i>итого</i>		762	24,51	22,02	100,89	688		86,02
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,93	5,34	4,59	71	29	4,32
			1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,1	11,34	102	84	8,93
			2 блюдо	Печень, тушенная в соусе	90	12,24	10,07	6,55	166	261	29,94
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,1	2,56	33,01	175	203	5,28
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388	6,86
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116	1,69
			сладкое	Коктейль молочный	200	2,9	2,8	10,5	73	402	29
			<i>итого</i>		940	27,78	25,71	101,71	756		86,02
2	2	Итого за день:			1702	52,29	47,73	202,6	1444		172,04
2	3	Завтрак	закуска	Салат "Зимний"	60	1,31	1,95	6,03	47	71	5,11
			горячее блюдо	Котлеты домашние комбинированные	90	14,36	11,39	10,26	202	304	38,16
			гарнир	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,04	4,09	21,33	134	175	6,3
			напиток горячий	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,13	0,14	13,64	56	376	1,72
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	72	108	2,58
			сладкое	Пюре фруктовое натуральное. Яблоко. (Промышленное производство)	90	0,24	0,08	7,7	32	405	32,15
			<i>итого</i>		620	22,48	18,29	73,76	543		86,02
2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,74	6,02	5,95	85	65	6,29
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200	4,16	2,95	11,38	89	113	5,72
			2 блюдо	Птица запеченная порционная (окорочок куриный)	90	20,23	10,07	0,14	172	293	36,62
			гарнир	Рагу из овощей	150	2,66	16,49	12,9	213	143	15,16
			напиток горячий	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	45	430	1,36
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116	1,69
			фрукт	Плоды свежие. Яблоко.	150	0,64	0,64	15,68	70	118	19,18
			<i>итого</i>		890	32,7	36,77	74,67	755		86,02
2	3	Итого за день:			1510	55,18	55,06	148,43	1298		172,04
2	4	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	29,17	17,19	22,74	362	223	65,53
			напиток горячий	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	56	430	1,36

			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	72	108	3,44
			фрукт	Плоды свежие. Яблоко.	123	0,52	0,52	12,74	57	118	15,69
			<i>итого</i>		563	33,28	18,39	63,94	547		86,02
2	4	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3	4,27	48	47	7,83
			1 блюдо	Суп "Русский" с птицей отварной	200	4,5	4,34	15,91	121	155	9,79
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с говядиной	240	18,83	17,95	32,86	369	259	38,25
			напиток	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	591	5,34
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116	1,69
			фрукт	Плоды свежие. Яблоко.	181	0,72	0,72	17,74	79	118	23,12
			<i>итого</i>		921	29,48	26,57	114,74	820		86,02
2	4		Итого за день:		1484	62,76	44,96	178,68	1367		172,04
2	5	Завтрак	закуска	Салат из отварной свеклы с чесноком, фасоль красная отварная	70	7,14	8,08	17,99	173	57/132	6,07
			горячее блюдо	Тефтели под соусом	110	6,65	7,37	8,77	129	278	38,56
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,1	2,56	33,01	175	203	5,28
			напиток горячий	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	56	430	1,36
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	72	108	2,59
			сладкое	Джем фруктовый	20	0,1	0	13,76	55	113	3,16
			сладкое	Коктейль молочный	200	2,9	2,8	10,56	73	402	29
			<i>итого</i>		780	25,48	21,49	112,55	733		86,02
2	5	Обед	закуска	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,57	3,77	5,63	63	69	5,91
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей отварной	200	10,26	11,28	6,99	171	96	9,54
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	8,83	2,02	2,18	62	277	35,19
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,34	3,49	22,11	134	312	9,59
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,16	73	412	3,99
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	81	116	1,69
			фрукт	Плоды свежие. Яблоко.	157	1,88	0,63	26,25	120	118	20,11
			<i>итого</i>		897	28,96	21,75	96,28	704		86,02
2	5		Итого за день:		1677	54,44	43,24	208,83	1437		172,04
			Среднее значение за период:		1536,1	73,471	52,661	184,366	1490,5		172,04