

Школа МБОУ "Магистральнинская СОШ №22"

Утвердил(а) должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет



МБОУ

Составитель

дата

Фамилия Лобкова Е.Л.

28

3

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 пшенная молочная	200	7,15	11,16	35,28	270,16	311	14,57
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	694	2,11
			хлеб	хлеб с маслом и сыром	70	8,44	6,3	24,6	188,86	10	19,25
			фрукты								
				йогурт	95	3,25	2,37	5,22	55,21		35
			десерт	пряник	104	6,3	2,1	75,6	346,5		27,07
			<i>итого</i>		669	25,21	21,95	155,7	921,19		98
1	1	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,66	45	8,24
			1 блюдо	рассольник со сметаной	210	1,76	3,78	11,42	86,74	131	21,63
			2 блюдо	азу	255	22,69	12,24	24,73	299,84	438	134,24
			гарнир								
			напиток	напиток из плодов шиповника	200	1	0	20,2	84,8		5,9
			хлеб бел.	хлеб ржано-пшеничный	70	5,28	0,96	31,68	156,48		5,25
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		795	31,93	17,04	100,36	682,52		175,26
1	1	Итого за день:			1464	57,14	38,99	256,06	1603,71		273,26
1	2	Завтрак	гор.блюдо	котлета мясная картофельное пюре	260	14	11,7	41,5	327,3	889	62,86
			гор.напиток	компот из свежих яблок	200	0	0	28	112	631	6,64
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28		3
			фрукты	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	3	25,5
			<i>итого</i>		620	19,54	12,5	105,98	614,58		98

			хлеб	хлеб пшеничный с сыром	70	8,44	6,3	24,6	188,86		22,87
			фрукты								
				шоколад аленка							23
			<i>итого</i>		510	21,9	18,54	84,08	590,78		98
1	4	Обед	закуска	салат из кукурузы с яйцом, луком	60	2	4,3	7,5	76,7	85	40,36
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	4,43	9,29	85,23	148	18,5
			2 блюдо	птица тушенная с картофелем	230	14,95	13,57	21,62	268,41	438	52,8
			гарнир								
			напиток	компот брусничный	200	0	0	29	116	638	14,35
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,7	26,72	127,18		5,25
			<i>итого</i>		760	22,5	23	94,13	673,52		131,26
1	4	Итого за день:			1270	44,4	41,54	178,21	1264,3		229,26
1	5	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	170	9	7,6	25,6	206,8	40	21,4
			гор.напиток	компот брусничный	200	0	0	29	116	639	14,35
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14		3
			фрукты								
				зефир	122	0,97	0,12	97,35	394,36		59,25
			<i>итого</i>		532	12,34	8,02	166,44	787,3		98
1	5	Обед	закуска	томаты соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,6		14,7
			1 блюдо	борщ с мясом, сметаной	200	7,91	5,81	10,98	127,85	110	18,97
			2 блюдо	котлета мясная в соусе	110	10	7,7	15,2	170,1	369	47,31
			гарнир	картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,2	520	15,55
			напиток	компот из груш	200	0,16	0,12	28,08	114,04	631	11,44
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	70	5,28	0,96	31,68	156,48		5,25

			<i>итого</i>		790	27,11	19,51	108,62	718,27		113,22
1	5	Итого за день:			1322	39,45	27,53	275,06	1505,57		211,22
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная рисовая	200	5,92	3,6	52,8	267,28	311	17,02
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	694	2,11
			хлеб	хлеб с маслом, сыром	70	8,44	6,3	24,6	188,86	3	28,87
			фрукты								
				йогурт	95	3,25	2,37	5,22	55,21		35
				яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,26		15
				<i>итого</i>	625	25,3	19,19	98,04	666,07		98
2	1	Обед	закуска	салат из соленых огурцов	100	0,84	5,04	2,57	59	21	17,54
			1 блюдо	свекольник со сметаной	210	3	5,3	13,4	113,3	4	21,09
			2 блюдо	биточек рыбный в соусе	130	11,29	9,52	16,2	195,64	374	34,26
			гарнир	картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,2	520	15,55
			напиток	компот из вишни	200	0,4	0,2	27,6	113,8	639	7,26
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	70	5,28	0,96	31,68	156,48		5,25
				<i>итого</i>	860	23,91	25,82	111,85	775,42		100,95
2	1	Итого за день:			1485	49,21	45,01	209,89	1441,49		198,95
2	2	Завтрак	гор.блюдо	плов из курицы	230	16	9,5	27,4	259,1	436	61,4
			гор.напиток	компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	639	4,17
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14		3
			фрукты								
				печенье	107						29,43
				<i>итого</i>	577	19,03	9,89	73,9	460,73		98
2	2	Обед	закуска	томаты соленые	60	0,66	0,12	2,28	12,6		14,7
			1 блюдо	борщ украинский со сметаной	210	2	6,08	13,36	116,16	124	24,23
			2 блюдо	гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	220,87	90	83,39
			гарнир	гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,73	302	8,77

			<i>итого</i>		560	13,56	16,6	61,12	448,12		98	
2	4	Обед	закуска	салат с крабовым мясом	60	3,5	0,2	3,9	31,4	29	31,45	
			1 блюдо	солянка домашняя	200	4,2	5,6	2,6	77,6	135	29,43	
			2 блюдо	тефтели мясные с соусом	110	7,83	8,75	10,25	151,07	394	48,12	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,39	516	7,6	
			напиток	компот из кураги	200	0,8	0,04	27,6	114	639	10,46	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	70	5,28	0,96	31,68	156,48			5,25
				<i>итого</i>		790	27,12	20,06	102,47	698,94		132,31
2	4	Итого за день:			1350	40,68	36,66	163,59	1147,06		230,31	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	котлета мясная в соусе гречка отварная	260	14	11,7	41,5	327,3	889	56,08	
			гор.напиток	компот из груш	200	0,16	0,12	28,08	114,04	631	11,44	
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		3	
			фрукты	яблоко	100	0,04	0,04	9,8	44,4		27,48	
				<i>итого</i>		600	17,36	12,26	98,7	579,26		98
2	5	Обед	закуска	огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54		16,5	
			1 блюдо	суп из овощей	210	1,27	3,99	7,31	70,23	135	17,58	
			2 блюдо	зразы рубленные в соусе	120	10,44	14,48	10,68	214,8	456	76,64	
			гарнир	рис припущенный	150	3,63	4,29	36,66	199,77	512	11,63	
			напиток	компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	639	4,17	
			хлеб бел.	хлеб ржано-пшеничный	70	5,28	0,96	31,68	156,48			5,25
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>		810	21,76	23,87	119,36	779,31		131,77
2	5	Итого за день:			1410	39,12	36,13	218,06	1358,57		229,77	
		Среднее значение за период:			1387,4	47,902	39,701	215,98	1413,76		224,579	