

МБОУ № 17

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

9

1

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 "Дружба " молочная с маслом сливочным	205	10,2	101,1	98,12	341,26	190		
				Блинчики с повидлом	110	5,5	11	34	270			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,4	685		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,8	16,3	88			
			фрукты									
												84,86
			<i>итого</i>				545	18,8	112,95	163,46	760,66	
1	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	60	1	3,11	7,47	61,9	39		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,2	7,08	127	124		
			2 блюдо	Котлета мясная	90	16	18	20	254	14		
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,7	9	26,1	211	516		
			напиток	Напиток каркаде	180	0,4	0,7	7,4	37	461		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,8	16,3	88			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24			
												84,86
<i>итого</i>				740	30,38	35,17	94,37	830,14		84,86		
1	1	Итого за день:			1285	49,18	148,12	257,83	1590,8		169,72	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с манной крупой и сгущенным молоком	150	13,5	11,8	28,7	277,4	224		
			гор.напиток	Кисель плодово - ягодный	200	0,02	0	26,16	105,18	648		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,8	16,3	88			
			фрукты	Фрукт по сезону	150	0,8	0,9	23,2	117,2			
												84,86
<i>итого</i>				530	17,22	13,5	94,36	587,78		84,86		
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной (соленье)	60	0,89	6,05	5,24	79	51		
			1 блюдо	Суп картофельный гороховый	200	4,7	2,7	15,5	210	139		

			2 блюдо	Капуста тушенная с мясом	200	10,6	17,4	11,4	245,4	336		
			гарнир									
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,05	15,14	62	686		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,8	16,3	88			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24			
											84,86	
			<i>итого</i>		700	21,3	27,36	73,6	735,64		84,86	
1	2	Итого за день:			1230	38,52	40,86	167,96	1323,42		169,72	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	8,8	98,7	62,7	321,1	302		
				Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,88	1		
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	1,9	1,6	17,4	92,8	692		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5,8	1,6	32,6	176			
			фрукты									
				Сыр (порциями)	30	6,18	8,61	10,1	157,18	15		
												84,86
			<i>итого</i>		505	22,75	118,31	122,9	817,96		84,86	
1	3	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,89	6,11	4,89	78,09	52		
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2,2	16	96	236		
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом	100	7,3	3,6	5,1	81,4	239		
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,71	4,42	38,9	210,2	511		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,5	639		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,8	16,3	88			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24			
												84,86
				<i>итого</i>		750	20,04	17,51	123,53	739,43		84,86
1	3	Итого за день:			1255	42,79	135,82	246,43	1557,39		169,72	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с сыром и маслом сливочным	150	9,8	8,6	37,6	268,02	334		
				Йогурт	95	9	4,5	2,52	155			
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	1,9	1,6	17,4	92,8	692		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5,8	1,6	32,6	176			
			фрукты									
												84,86
				<i>итого</i>		505	26,5	16,3	90,12	691,82		84,86

													84,86	
			<i>итого</i>		505	16,74	14,56	69,29	481,91				84,86	
2	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	60	1	3,11	7,47	61,9	39				
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	200	2,3	2,2	16,6	192,3	132				
			2 блюдо	Гуляш из мяса птицы	100	19,2	22,5	3,9	296,1	252				
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,71	4,42	38,9	210,2	511				
			напиток	Напиток каркаде	180	0,4	0,7	7,4	37	461				
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,8	16,3	88					
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24					
			<i>итого</i>		750	31,49	34,09	100,59	936,74				84,86	
2	1	Итого за день:			1255	48,23	48,65	169,88	1418,65				169,72	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком	180	12,6	15,6	7,8	223	233				
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	1,9	1,6	17,4	92,8	692				
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,8	16,3	88					
			фрукты	Фрукт по сезону	100	0,2	0	22	81					
			<i>итого</i>		510	17,6	18	63,5	484,8				84,86	
2	2	Обед	закуска	Икра кабачковая консервированная	60	1,86	0,12	3,91	24,17					
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	200	2,38	4,3	11,2	78,9	68				
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10	9	47	305	229				
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,26	5,1	22,02	147,43	520				
			напиток	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,27	36	150,04	631				
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,8	16,3	88					
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24					
			<i>итого</i>		750	22,65	19,95	146,45	844,78				84,86	
2	2	Итого за день:			1260	40,25	37,95	209,95	1329,58				169,72	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	9,6	11	51	328,8	302				
				Горячий бутерброд с сыром	50	9,07	14,51	26,51	273,78					
			гор.напиток	Кисель плодово - ягодный	200	0,02	0	26,16	105,18	648				

			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5,8	1,6	32,6	176		
			фрукты								
											84,86
			<i>итого</i>		515	24,49	27,11	136,27	883,76		84,86
2	3	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	1,05	3,14	5,9	56,12		
			1 блюдо	Суп картофельный с гренками	220	2,5	2,89	17,8	98,1	86	
			2 блюдо	Биточки мясные	90	12,87	14,63	7,82	214,48	795	
			гарнир	Капуста тушеная	150	4,01	3,74	17,17	118,37	443	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,05	15,14	62	686	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,8	16,3	88		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		
											84,86
			<i>итого</i>		760	25,54	25,61	90,15	688,31		84,86
2	3	Итого за день:			1275	50,03	52,72	226,42	1572,07		169,72
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	2,3	3,4	10,4	81,9	305	
				Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,88	1	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,05	15,14	62	686	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5,8	1,6	32,6	176		
			фрукты								
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84		
											84,86
			<i>итого</i>		515	13,48	17,45	58,52	453,62		84,86
2	4	Обед	закуска	Салат из припущенной капусты с растительным	60	0,83	3,01	5,01	50,53	91	
			1 блюдо	Суп вермишелевый	200	5,2	12,7	5,9	157	22	
			2 блюдо	Котлета из мяса птицы	90	5	8,9	20,96	182	498	
			гарнир	Гречка отварная с маслом	150	6,9	5,7	31,4	205,1	186	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,5	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,8	16,3	88		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		
											84,86
			<i>итого</i>		740	24,07	31,49	121,91	868,37		84,86
2	4	Итого за день:			1255	37,55	48,94	180,43	1321,99		169,72
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с яйцом	150	10,2	8,9	38,5	270,2	568	

				Котлета в тесте	100	8,6	12,5	21,5	226,7			
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,05	15,14	62	686		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5,8	1,6	32,6	176			
			фрукты									
											84,86	
				<i>итого</i>	510	24,83	23,05	107,74	734,9		84,86	
2	5	Обед	закуска	Салат из припущенной моркови с растительным	60	0,89	6,05	5,24	79	78		
			1 блюдо	Суп картофельный гороховый	200	4,7	2,7	15,5	210	139		
			2 блюдо	Голубцы ленивые из говядины с соусом	100	9,6	11,01	11,17	182,49	315		
			гарнир	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,26	5,1	22,02	147,43	520		
			напиток	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	15,04	61,4	685		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,8	16,3	88			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24			
												84,86
					<i>итого</i>	750	23,53	26,07	95,29	819,56		84,86
2	5	Итого за день:			1260	48,36	49,12	203,03	1554,46		169,72	
		Среднее значение за период:			1248,5	44,926	64,483	207,15	1454,22		169,72	