Школа		МКОУ С	ЮШ № 29		Утвердил:	должность	Директ	гор			
Типовое											
примерное меню											
приготавливаемых											
блюд						фамилия	Шолин	а В.И.			
Возрастная категория			<u>[</u>	7-15 лет	†	дата	30	8	2024		<u> </u>
							день	месяц	год		
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	7.4	8	28	212	212	18.23
			гор.напитон			2.8	2.5	13.6	88	465	10.85
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	6.9	9	10	149	63	20.22
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82	24.5
		_	итого)	520	17.5	19.9	61.4	493		73.8
1	1	Обед	закуска		000	0.4	7.40	10.0	404	100	45.04
			1 блюдо	Суп рассольник	200	6.1	7.48	10.6	131	100	15.91
			2 блюдо	Котлета куриная Рис с овощами	90 150	18 4	16.2 2.6	10 35	256 182	372 241	33.26 8.45
			гарнир	Компот из кураги	200	0.6	2.6	9.7	40	494	10.7
			напиток хлеб бел.	Батон нарезной	200	1.5	0.58	10.28	52.4	111	2.92
				Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.20	54.3	110	2.56
			сладкое	готоо ржатол	- 00	1.00	0.00	10.2	04.0	110	2.00
			оладнос								
			итого		690	32.18	27.22	85.78	715.7		73.8
1	1	Итого	за день:		1210	49.68	47.12	147.18	1208.7		147.6
				Запеканка из	170	24	11.55	35.5	343.4	279	43.36
1	2	Завтрак	гор.блюдо	творога со сгущенкой							
			гор.напитон	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459	2.22
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111	2.92
				Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	82	25.3
			итого		500	27.35	12.72	67.9	500		73.8
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	9	5.11	11.7	130	113	14.37
				Печень по	100					356	37.12
			2 блюдо	строгановски		19.5	9.4	7.6	193.0		
			гарнир	Каша гречневая	150	8.55	7.8	44.5	253.05	202	8.93
			напиток	Компот из изюма	200 20	0.6	0.58	9.7 10.28	40	494	7.9 2.92
			хлеб бел. хлеб черн.	Батон нарезной Хлеб ржаной	30	1.5 1.98	0.58	10.28	52.4 54.3	111 110	2.92
			хлео черн. сладкое	ллео ржании	30	1.90	0.30	10.2	54.5	110	2.56
			оладаов								
			итого	x	700	41.13	23.25	93.98	722.75		73.8
1	2	Итого	за день:		1200	68.48	35.97	161.88	1222.75		147.6
				Каша рисовая	180	5.2	5.7	32.4	208.43	217	16.44
1	3	-		вязкая	10	0.00	7.0	0.10	70.10	70	7
				Масло сливочное	10 200	0.08 3.3	7.2	0.13 13.8	73.18 94	79 462	7 9.79
			гор.напитон хлеб	Какао с молоком Батон нарезной	200	1.5	0.58	10.28	52.4	111	2.92
	Ì			Батон нарезнои Груша	100	0.4	0.3	10.28	52.4 47	82	37.65
			фрукты	. руши	100	0.4	0.0	10.0	71	JZ.	٥,٠٠٥
	Ì										
			итого		510	10.48	16.68	66.91	475.01		73.8
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с	200	5.44	5.2	8	100.6	114	10.57
				гречкой Бестроганов из отварной	100	15	13	5	202	326	41.16
			2 блюдо	говядины	450		4.05	00.55	101.5	050	F 50
			гарнир	Макароны отварные	150	5.5	4.95	29.55	184.5	256	5.53
1	1	I	- ~P1111P	o i bapilibio							

			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86	501	14
			хлеб бел.	+1-)				-			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	2.54
			сладкое								1
			итого		680	28.92	23.71	72.95	627.4		73.8
1	3	Итого	за день:		1190	39.4	40.39	139.86	1102.41		147.6
1	4	Завтпаи	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3.2	246	268	37.22
· ·	7	Оавтран	закуска	Огурец свежий	60	0.4	0.06	1.14	35.6	148	9
			out y or tu	Кофейный напиток	200	2.8	2.5	13.6	88	465	4.66
			гор.напиток					10.00			
			хлеб	Батон нарезной	20 100	1.5 0.9	0.58	10.28 8.1	52.4 49.2	111 82	2.92
			фрукты	Апельсин	100	0.9	0.2	0.1	49.2	02	20
			итого		530	18.6	23.34	36.32	471.2		73.8
1	4	Обед	закуска								
			-	Суп	200	9	8	10	110	119	13.18
			1 блюдо	картофельный	0.40	44.70	10	0.0	050.5	075	40.00
			2 блюдо	Плов с отварной курицей	240	14.76	10	30	352.5	375	46.96
			гарнир	7,5							
			напиток	Компот из кураги	200	0.6	0	9.7	40	494	11.1
			хлеб бел.								
				Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	2.56
			сладкое								
			итого		670	26.34	18.36	59.9	556.8		73.8
1	4	Итого	у за день:		1200	44.94	41.7	96.22	1028		147.6
'	7	more	ой допь.	Макароны	170	10.05	8.6	26.5	336	259	41.51
1	5	Завтрак	гор.блюдо	отварные с сыром							
						0.0	0.4	0.0	0.0	457	1.05
				Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	1.25 5.84
			хлеб	Батон нарезной Яблоко	30 100	2.25 0.4	0.87	15.4 9.8	78.6 44	111 82	25.2
			фрукты	FIOTORO	100	0.4	0.4	9.0	44	02	25.2
											1
			итого		500	12.9	9.97	61	496.6		73.8
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой	200	6.23	8	11	120	95	12.49
				Рыба запеченная	140	10.4	6.5	10.7	180	312	38.17
			2 блюдо	под молочным соусом							
				Картофельное	150	4.05	6	8.7	161	377	13.38
			гарнир	пюре Напиток из	200	0.7	0.3	18.3	78	496	7.2
			напиток	шиповника Шиповника	200	0.7	0.3	10.5	70	430	1.2
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	2.56
			сладкое								
					700	00.00	01.10	F0.0	F00.0		70.0
			итого	1 I	720	23.36	21.16	58.9	593.3		73.8
1	E	MTOFO	1 22 EQUIL				21 12	110.0	1090 0		
1	5		за день:	Каша "Лоужба"	1220	36.26	31.13	119.9	1089.9	229	147.6
1 2	5		гор.блюдо	Каша "Дружба" Сыр	1220 180	36.26 5	31.13 6 4.4	119.9 24.1	207	229 75	13.5
			гор.блюдо <mark>кисломол.</mark>	Сыр Кофейный напиток	1220	36.26	6			229 75 465	13.5 10.88
			гор.блюдо <mark>кисломол.</mark> гор.напиток	Сыр Кофейный напиток с молоком	1220 180 15 200	36.26 5 3.5 2.8	6 4.4 2.5	13.6	207 53.7 88	75 465	13.5 10.88 11.25
			гор.блюдо <mark>кисломол.</mark> гор.напиток хлеб	Сыр Кофейный напиток с молоком Батон нарезной	1220 180 15 200	36.26 5 3.5 2.8	6 4.4 2.5 0.87	24.1 13.6 15.4	207 53.7 88 78.6	75 465 111	13.5 10.88 11.25 2.92
			гор.блюдо <mark>кисломол.</mark> гор.напиток	Сыр Кофейный напиток с молоком	1220 180 15 200	36.26 5 3.5 2.8	6 4.4 2.5	13.6	207 53.7 88	75 465	13.5 10.88 11.25
			гор.блюдо <mark>кисломол.</mark> гор.напиток хлеб	Сыр Кофейный напиток с молоком Батон нарезной	1220 180 15 200	36.26 5 3.5 2.8	6 4.4 2.5 0.87	24.1 13.6 15.4	207 53.7 88 78.6	75 465 111	13.5 10.88 11.25 2.92
			гор.блюдо <mark>кисломол.</mark> гор.напиток хлеб	Сыр Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Груша	1220 180 15 200	36.26 5 3.5 2.8	6 4.4 2.5 0.87	24.1 13.6 15.4	207 53.7 88 78.6	75 465 111	13.5 10.88 11.25 2.92 35.25
2			гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб фрукты	Сыр Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Груша	1220 180 15 200 30 100	36.26 5 3.5 2.8 2.25 0.4	6 4.4 2.5 0.87 0.3	13.6 15.4 10.3	207 53.7 88 78.6 47	75 465 111	13.5 10.88 11.25 2.92 35.25
	1	Завтрак	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб фрукты	Сыр Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Груша	1220 180 15 200 30 100	36.26 5 3.5 2.8 2.25 0.4	6 4.4 2.5 0.87 0.3	13.6 15.4 10.3	207 53.7 88 78.6 47	75 465 111	13.5 10.88 11.25 2.92 35.25
2	1	Завтрак	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо	Сыр Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Груша Суп рассольник Гуляш из	1220 180 15 200 30 100	36.26 5 3.5 2.8 2.25 0.4 13.95	6 4.4 2.5 0.87 0.3	13.6 15.4 10.3 63.4	207 53.7 88 78.6 47	75 465 111 82	13.5 10.88 11.25 2.92 35.25 73.8
2	1	Завтрак	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо	Сыр Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Груша Суп рассольник Гуляш из говядины	1220 180 15 200 30 100 525 200 100	36.26 5 3.5 2.8 2.25 0.4 13.95 6.1 20	6 4.4 2.5 0.87 0.3 14.07 7.48	24.1 13.6 15.4 10.3 63.4 10.6 3.3	207 53.7 88 78.6 47 474.3	75 465 111 82 100 327	13.5 10.88 11.25 2.92 35.25 73.8 10.66 51.8
2	1	Завтрак	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо	Сыр Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Груша Суп рассольник Гуляш из говядины Каша гречневая	1220 180 15 200 30 100 525	36.26 5 3.5 2.8 2.25 0.4 13.95	6 4.4 2.5 0.87 0.3 14.07	24.1 13.6 15.4 10.3 63.4	207 53.7 88 78.6 47 474.3	75 465 111 82 100	13.5 10.88 11.25 2.92 35.25 73.8 10.66 51.8
2	1	Завтрак	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо гарнир напиток	Сыр Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Груша Суп рассольник Гуляш из говядины	1220 180 15 200 30 100 525 200 100	36.26 5 3.5 2.8 2.25 0.4 13.95 6.1 20	6 4.4 2.5 0.87 0.3 14.07 7.48	24.1 13.6 15.4 10.3 63.4 10.6 3.3	207 53.7 88 78.6 47 474.3	75 465 111 82 100 327	13.5 10.88 11.25 2.92 35.25 73.8 10.66 51.8
2	1	Завтрак	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Сыр Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Груша Суп рассольник Гуляш из говядины Каша гречневая Компот из сухофруктов	1220 180 15 200 30 100 525 200 100 150	36.26 5 3.5 2.8 2.25 0.4 13.95 6.1 20 8.55	6 4.4 2.5 0.87 0.3 14.07 7.48 19.5 7.58	24.1 13.6 15.4 10.3 63.4 10.6 3.3 37	207 53.7 88 78.6 47 474.3 131 258 253.05	75 465 1111 82 100 327 202	13.5 10.88 11.25 2.92 35.25 73.8 10.66 51.8 4.28 4.5
2	1	Завтрак	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Сыр Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Груша Суп рассольник Гуляш из говядины Каша гречневая	1220 180 15 200 30 100 525 200 100	36.26 5 3.5 2.8 2.25 0.4 13.95 6.1 20	6 4.4 2.5 0.87 0.3 14.07 7.48	24.1 13.6 15.4 10.3 63.4 10.6 3.3	207 53.7 88 78.6 47 474.3	75 465 111 82 100 327	13.5 10.88 11.25 2.92 35.25 73.8 10.66 51.8
2	1	Завтрак	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Сыр Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Груша Суп рассольник Гуляш из говядины Каша гречневая Компот из сухофруктов	1220 180 15 200 30 100 525 200 100 150	36.26 5 3.5 2.8 2.25 0.4 13.95 6.1 20 8.55	6 4.4 2.5 0.87 0.3 14.07 7.48 19.5 7.58	24.1 13.6 15.4 10.3 63.4 10.6 3.3 37	207 53.7 88 78.6 47 474.3 131 258 253.05	75 465 1111 82 100 327 202	13.5 10.88 11.25 2.92 35.25 73.8 10.66 51.8 4.28 4.5

			итого		480	36.63	34.92	61.1	696.35		73.8
2	1	Итого	за день:		1005	50.58	48.99	124.5	1170.65		147.6
2	2			Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25.29	13.25	33.7	357	279	53.66
			гор напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	1.25
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111	2.93
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82	15.96
			113								
			447050		500	28.14	14.62	68.2	517.6		73.8
2	2	Обед	<i>итого</i> закуска		300	20.14	14.02	00.2	317.0		73.0
2		ООСД	1 блюдо	Уха с крупой	200						12.47
			2 блюдо	Биточки куриные	90	18	16.2	10	256	372	34.32
			гарнир	Рагу из овощей	150	2.8	6.4	21	127.5	177	14.58
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78	496	6.8
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	2.25	0.87	15.4	78.6	111	2.92
				хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	2.71
			сладкое								
			итого		690	25.73	24.13	74.9	594.4		73.8
2	2	Итого	за день:		1190	53.87	38.75	143.1	1112		147.6
				Омлет	150	13	20	3.2	246	268	35.85
2	3	завтран	гор.блюдо закуска	натуральный Горошек консервированный	60	1.7	2.1	21	40	157	4.35
				Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462	5.39
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111	2.91
			фрукты	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	82	25.3
			итого		530	20.3	25.78	55.78	470.4		73.8
2	3	Обед	закуска	Борино колустой	200	6.23	8	11	120	95	10.91
			1 блюдо 2 блюдо	Борщ с капустой Азу по-татарски	240	13.3	12.7	4	325.5	364	46.18
			гарнир	rioy no raraponi	240	10.0	12.7	7	020.0	004	10.10
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86	501	14
			хлеб бел.								
				Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	2.71
			сладкое								
			итого		670	22.51	21.26	45.4	585.8		73.8
2	3	Итого	за день:		1200	42.81	47.04	101.18	1056.2		147.6
2		Завтран	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5	256	6.93
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	9.62
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111	2.92
			фрукты	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	49.2	82	24
			гор.блюдо	Птица отварная	100	16.2	12	0.3	174	366	30.33
			итого		570	26.95	20.23	61.83	548.1		73.8
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный	200	9	8	10	110	119	12
			2 блюдо	Оладьи из печени по кунцевски	90	17	5	14	173	357	27.8
			гарнир	Рис с овощами	150	4	2.6	35	182	241	20.59
			напиток	Компот из кураги	200	0.6	0	9.7	40	494	10.7
			хлеб бел.	Vnoé pwowaii	30	1.00	0.00	10.2	E4.0	110	2.71
			хлеб черн. <mark>сладкое</mark>	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	2./
			эладкоо								
		<u> </u>	итого		670	32.58	15.96	78.9	559.3		73.8
2	4	Итого	за день:	Каша рисовая	1240 180	59.53 5.2	36.19 5.7	140.73 32.4	1107.4 208.43	217	147.6 24.26
2	5	Завтран		каша рисовая вязкая Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	79	7
			<mark>кисломол.</mark> гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.08	0.1	9.5	40	459	3.25
I	ĺ	I	. эр.ланинок			0.5	1	0.5		.00	15.25

			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111	5.84
			фрукты	Банан	100	1.8	0.6	22.8	96	82	33.45
			итого		520	9.63	14.47	80.23	496.21		73.8
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	17.4	6.4	3.09	136	104	10.43
			2 блюдо	Треска в томатном соусе	130	9.36	5.06	4.43	177.36	299	29.66
			гарнир	Картофель отварной	150	4.1	7.7	15.4	180	152	17.15
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86	501	14
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	2.56
			сладкое								
					•						
			итого)	710	33.84	19.72	53.32	633.66		73.8
2	5	Итого	за день:		1230	43.47	34.19	133.55	1129.87		147.6
		Среднее значение за период:			1188.5	48.902	40.147	130.81	1122.788		147.6