

Школа Типовое примерное меню приготавливаемых блюд	МКОУ ООШ № 29	Утвердил: должность Директор	Шолина В.И.										
			фамилия		Шолина В.И.								
			7-15 лет	дата	30 день	8 месяц	2024 год						
Возрастная категория													
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	7.4	8	28	212	212	18.23		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	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		
			<i>итого</i>				520	17.5	19.9	61.4	493		73.8
1	1	Обед	закуска										
			1 блюдо	Суп рассольник	200	6.1	7.48	10.6	131	100	15.91		
			2 блюдо	Котлета куриная	90	18	16.2	10	256	372	33.26		
			гарнир	Рис с овощами	150	4	2.6	35	182	241	8.45		
			напиток	Компот из кураги	200	0.6	0	9.7	40	494	10.7		
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111	2.92		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	2.56		
			сладкое										
			<i>итого</i>				690	32.18	27.22	85.78	715.7		73.8
1	1	<b>Итого за день:</b>			1210	49.68	47.12	147.18	1208.7		147.6		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенкой	170	24	11.55	35.5	343.4	279	43.36		
			гор.напиток	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		
			фрукты	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	82	25.3		
			<i>итого</i>				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		
			2 блюдо	Печень по строгановски	100	19.5	9.4	7.6	193.0	356	37.12		
			гарнир	Каша гречневая	150	8.55	7.8	44.5	253.05	202	8.93		
			напиток	Компот из изюма	200	0.6	0	9.7	40	494	7.9		
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111	2.92		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	2.56		
			сладкое										
			<i>итого</i>				700	41.13	23.25	93.98	722.75		73.8
1	2	<b>Итого за день:</b>			1200	68.48	35.97	161.88	1222.75		147.6		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5.2	5.7	32.4	208.43	217	16.44		
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	79	7		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462	9.79		
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111	2.92		
			фрукты	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	82	37.65		
			<i>итого</i>				510	10.48	16.68	66.91	475.01		73.8
1	3	Обед	закуска										
			1 блюдо	Суп картофельный с гречкой	200	5.44	5.2	8	100.6	114	10.57		
			2 блюдо	Бестроганов из отварной говядины	100	15	13	5	202	326	41.16		
			гарнир	Макароны отварные	150	5.5	4.95	29.55	184.5	256	5.53		



			<i>Итого</i>		480	36.63	34.92	61.1	696.35		73.8	
2	1	<b>Итого за день:</b>			1005	50.58	48.99	124.5	1170.65		147.6	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	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	
				<i>Итого</i>		500	28.14	14.62	68.2	517.6		73.8
2	2		Обед	закуска								
		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 черн.		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	2.71	
		сладкое										
				<i>Итого</i>		690	25.73	24.13	74.9	594.4		73.8
2	2	<b>Итого за день:</b>			1190	53.87	38.75	143.1	1112		147.6	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3.2	246	268	35.85	
			закуска	Горошек консервированный	60	1.7	2.1	21	40	157	4.35	
			гор.напиток	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	
				<i>Итого</i>		530	20.3	25.78	55.78	470.4		73.8
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ с капустой	200	6.23	8	11	120	95	10.91	
			2 блюдо	Азу по-татарски	240	13.3	12.7	4	325.5	364	46.18	
			гарнир									
			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	2.71	
			сладкое									
			<i>Итого</i>		670	22.51	21.26	45.4	585.8		73.8	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1200	42.81	47.04	101.18	1056.2		147.6	
2	4	Завтрак	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	
				<i>Итого</i>		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.									
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	2.71	
			сладкое									
			<i>Итого</i>		670	32.58	15.96	78.9	559.3		73.8	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1240	59.53	36.19	140.73	1107.4		147.6	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5.2	5.7	32.4	208.43	217	24.26	
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	79	7	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459	3.25	

			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
				<i>Итого</i>	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								
				<i>Итого</i>	710	33.84	19.72	53.32	633.66		73.8
2	5	<b>Итого за день:</b>			1230	43.47	34.19	133.55	1129.87		147.6
		<b>Среднее значение за период:</b>			1188.5	48.902	40.147	130.81	1122.788		147.6

