

Школа

МКОУ ООШ № 29

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия

Шолина В.И.

Возрастная категория

Лагерь, сезон - осень, возрастная категория 7-11 лет

20

10

2024

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|---|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 170 | 25.29 | 13.25 | 33.7 | 357 | 279 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.8 | 2.5 | 13.6 | 88 | 465 |
| | | | хлеб | Бутерброд с сыром | 40 | 6.9 | 9 | 10 | 149 | 63 |
| 1 | 1 | завтрак 2 | кисломолоч. | Йогурт | 100 | 10 | 3 | 7 | 102 | 516 |
| | | | <i>итого</i> | | 510 | 44.99 | 27.75 | 64.3 | 696 | |
| 1 | 1 | Обед | закуска | Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0.9 | 5.1 | 3.6 | 64 | 19 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с фасолью | 250 | 4.9 | 5.35 | 20.15 | 148.25 | 145 |
| | | | 2 блюдо | Котлеты куриные | 120 | 13.6 | 13.5 | 4.1 | 192 | 405 |
| | | | гарнир | Картофель отварной | 180 | 3.4 | 8.8 | 22.8 | 183.6 | 426 |
| | | | напиток | Компот из сухофруктов | 200 | 0.3 | 0 | 20.1 | 81 | 512 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 108 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 4 | 0.48 | 13.36 | 69.6 | 109 |
| | | | <i>итого</i> | | 920 | 29.38 | 33.47 | 98.87 | 808.95 | |
| | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Полдник | фрукт | Бананы | 150 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 112 |
| | | | сладкое | Сдоба слоенная | 50 | 3.91 | 5.25 | 30.08 | 183.33 | 572 |
| | | | напиток | Ацидолакт | 200 | 5.46 | 4.62 | 22.8 | 127.34 | 516 |
| | | | <i>итого</i> | | 400 | 10.87 | 10.37 | 73.88 | 406.67 | |
| 1 | 1 | Итого за день: | | | 1830 | 85.24 | 71.59 | 237.05 | 1911.62 | |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------|--------|----------|--------------|-------------|
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая жидкая | 200 | 5.54 | 86.2 | 32.4 | 229.4 | 266 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.8 | 2.5 | 13.6 | 88 | 465 |
| | | | хлеб | Бутерброт с маслом сливочным | 40 | 1.6 | 16.7 | 10 | 197 | 93 |
| | | | | Яйца вареные | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 300 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 108 |
| 1 | 2 | завтрак 2 | кисломолоч. | Йогурт | 100 | 10 | 3 | 7 | 102 | 516 |
| | | | <i>итого</i> | | 610 | 27.32 | 113.24 | 78.06 | 749.9 | |
| | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | Обед | закуска | Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0.9 | 5.1 | 3.6 | 64 | 19 |
| | | | 1 блюдо | Рассольник | 250 | 1.85 | 0 | 5.08 | 109.5 | 133 |
| | | | 2 блюдо | Шницель из курицы | 110 | 188 | 13.8 | 4.3 | 213 | 398 |
| | | | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.55 | 7.85 | 37.08 | 253.05 | 237 |
| | | | напиток | Компот из кураги | 200 | 0.81 | 0.05 | 26.17 | 102 | 508 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 108 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 4 | 0.48 | 13.36 | 69.6 | 109 |
| | | | <i>итого</i> | | 880 | 206.39 | 27.52 | 104.35 | 881.65 | 1512 |
| | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | Полдник | фрукт | Груша | 150 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 112 |
| | | | сладкое | Печенье с корицей | 50 | 3 | 3.92 | 29.76 | 166.8 | 590 |
| | | | напиток | Сок | 200 | 1.4 | 0.2 | 0.2 | 120 | 518 |
| | | | <i>итого</i> | | 400 | 4.8 | 4.42 | 40.26 | 333.8 | |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 1890 | 238.51 | 145.18 | 222.67 | 1965.35 | |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|-----------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|--|
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша Дружба | 200 | 5.26 | 11.67 | 25.11 | 226.7 | 260 | |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.8 | 2.5 | 13.6 | 88 | 465 | |
| | | | хлеб | Закрытые бутерброды с сыром | 60 | 7.4 | 13.7 | 14.8 | 212 | 97 | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 108 | |
| | | | | | | | | | | | |
| 1 | 3 | завтрак 2 | кисломолоч. | Йогурт | 100 | 10 | 3 | 7 | 102 | 516 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 590 | 27.74 | 31.11 | 75.27 | 699.2 | | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0.9 | 5.1 | 3.6 | 64 | 19 | |
| | | | 1 блюдо | Суп лапша домашняя | 250 | 2.55 | 5.5 | 13.9 | 111 | 156 | |
| | | | 2 блюдо | Говядина в кисло-сладком соусе | 100 | 24 | 24.63 | 15.3 | 379 | 362 | |
| | | | гарнир | Капуста тушеная | 180 | 6.66 | 6.48 | 7.02 | 113.4 | 423 | |
| | | | напиток | Компот из сухофруктов | 200 | 0.3 | 0 | 20.1 | 81 | 512 | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 108 | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 4 | 0.48 | 13.36 | 69.6 | 109 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 900 | 40.69 | 42.43 | 88.04 | 888.5 | 1689 | |
| 1 | 3 | Полдник | фрукт | Апельсин | 200 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 112 | |
| | | | сладкое | Плюшка Московская | 50 | 3.9 | 4 | 28.25 | 165 | 563 | |
| | | | напиток | Йогурт | 100 | 10 | 3 | 7 | 102 | 516 | |
| | | | <i>итого</i> | | 350 | 14.3 | 7.3 | 45.55 | 314 | | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 1840 | 82.73 | 80.84 | 208.86 | 1901.7 | | |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
|--------|-------------|------------|-----------------------|-----------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Каша Манная | 180 | 6.97 | 10.64 | 31.99 | 251.46 | 250 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.8 | 2.5 | 13.6 | 88 | 465 |
| | | | хлеб | Бутерброд с маслом и зеленью | 40 | 1.76 | 13.37 | 10.24 | 168.8 | 92 |
| 1 | 4 | завтрак 2 | кисломолоч. | Йогурт | 100 | 10 | 3 | 7 | 102 | 516 |
| | | | <i>итого</i> | | 520 | 21.53 | 29.51 | 62.83 | 610.26 | |
| | | | закуска | Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0.9 | 5.1 | 3.6 | 64 | 19 |
| 1 | 4 | Обед | 1 блюдо | Суп картофельный с фасолью | 250 | 4.9 | 5.35 | 20.15 | 148.25 | 145 |
| | | | 2 блюдо | Котлеты куриные | 120 | 13.6 | 13.5 | 4.1 | 192 | 405 |
| | | | гарнир | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4.4 | 7.3 | 44.7 | 262.8 | 240 |
| | | | напиток | Компот из кураги | 200 | 0.81 | 0.05 | 26.17 | 102 | 508 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 108 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 4 | 0.48 | 13.36 | 69.6 | 109 |
| | | | <i>итого</i> | | 920 | 30.89 | 32.02 | 126.84 | 909.15 | 1534 |
| | | | фрукт | Мандарин | 200 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 112 |
| 1 | 4 | Полдник | сладкое | Пряники заварные | 50 | 2.95 | 2.35 | 37.5 | 182.5 | 589 |
| | | | напиток | Сок | 200 | 1.4 | 0.2 | 0.2 | 120 | 518 |
| | | | <i>итого</i> | | 450 | 4.75 | 2.85 | 48 | 349.5 | |
| | | | Итого за день: | | 1890 | 57.17 | 64.38 | 237.67 | 1868.91 | |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
|--------|-------------|------------|-------------|-------------------|--------------|-------|------|----------|--------------|-------------|
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет натуральный | 150 | 1.13 | 2.8 | 21.7 | 251.46 | 117.3 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|-------------|-----------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|
| | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.8 | 2.5 | 13.6 | 88 | 465 |
| | | | хлеб | Бутерброт с маслом сливочным | 40 | 1.6 | 16.7 | 10 | 197 | 93 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 1 | 5 | завтрак 2 | кисломолоч. | Йогурт | 100 | 10 | 3 | 7 | 102 | 516 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 490 | 15.53 | 25 | 52.3 | 638.46 | |
| 1 | 5 | Обед | закуска | Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0.9 | 5.1 | 3.6 | 64 | 19 |
| | | | 1 блюдо | Борщ из свежей капусты | 250 | 1.65 | 4.85 | 7 | 78.25 | 126 |
| | | | 2 блюдо | Котлеты куриные | 120 | 13.6 | 13.5 | 4.1 | 192 | 405 |
| | | | гарнир | Макароны отварные | 200 | 7.54 | 0.9 | 38.72 | 193.2 | 291 |
| | | | напиток | Компот из кураги | 200 | 0.81 | 0.05 | 26.17 | 102 | 508 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 108 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 40 | 4 | 0.48 | 13.36 | 69.6 | 109 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 940 | 30.78 | 25.12 | 107.71 | 769.55 | 1566 |
| | | | | | | | | | | |
| 1 | 5 | Полдник | фрукт | Яблоко | 125 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 112 |
| | | | сладкое | Лепешка сметанная | 50 | 2.7 | 4.8 | 26.2 | 159.33 | 579 |
| | | | напиток | Снежок | 200 | 5.4 | 5 | 21.6 | 158 | 516 |
| | | | | <i>итого</i> | 375 | 8.5 | 10.2 | 57.6 | 364.33 | |
| 1 | 5 | Итого за день: | | | 1805 | 54.81 | 60.32 | 217.61 | 1772.34 | |

