

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		
1	4	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	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	
1	4	Полдник	фрукт	Мандарин	200	0.4	0.3	10.3	47	112	
			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		
1	4	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	

