Школа МОУ Песоченская СОШ

Утвердил: должность директор

фамилия Троеглазова

дата 3 (день) 9 (месяц) 20

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,9	8,4	36,2	245,8	184	
				ЙОГУРТ	90	1,8	1,4	2,7	43,2		
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,7	45,7	430	
			хлеб	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,6	5,6	13,4	134,3		
			фрукты	ФРУКТ	150	0,6	0,6	14,7	70,5		
			итого		670	18	16	78,7	539,5		79
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий порц.	60	0,5	0,1	1,4	7,6		
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем, мясом сметаной	250	4,7	8,3	12	136,9	57	
			2 блюдо	Котлета мясная	90	10,7	23,5	13,28	296,2	272	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6	35,8	224,9	323	
			напиток	Напиток из кураги	180	0,2	0	18	71	440	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		810	29,9	38,6	115,08	902,9		0
1	1	**Итого за день:**			1480	47,9	54,6	193,78	1442,4		79
1	2	Завтрак	гор.блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,8	25,5	2,6	283	214	
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,4	0,2	23,1	96,6	432	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИР.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			фрукты	ФРУКТ	120	1	0,2	8,3	41,3		
				КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,8	1	23,2	106,2		
			итого		500	18,3	27,2	70,6	591,4		79
1	2	Обед	закуска	Помидор свежий	60	6	0,1	2	12,3		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	260	8	7,3	17,5	162	90	
			2 блюдо	Котлеты рубленные из птицы	85	2,7	5,7	12,4	243,6	314	
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,4	5,1	14	114	131	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	187	0,2	0	12	47,5	431	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		822	25,9	18,9	92,5	745,7		0
1	2	**Итого за день:**			1322	44,2	46,1	163,1	1337,1		79
1	3	Завтрак	гор.блюдо	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	18,7	16,2	32,3	342,1	234	
				МОЛОКО СГУЩ ПОРЦ.	20	1,4	1,7	11,1	65,8		
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	11,8	45,8	430	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИР.	40	3	0,4	17,8	85,7		
			фрукты	ФРУКТ	120	0,48	0,48	11,76	47		
			итого		510	23,78	18,78	84,76	586,4		79
1	3	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,4	7,6		
			1 блюдо	Суп летний овощной	250	5,5	7,1	11,6	129,1	103	
			2 блюдо	Рыба запеченая под молочным соусом	100	13,6	13,9	7,7	202,6	251	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,3	19,3	133,3	335	
			напиток	Напиток из сока	180	0,2	0	16,8	68,9	442	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		820	28,5	27,1	91,4	707,8		0
1	3	**Итого за день:**			1330	52,28	45,88	176,16	1294,2		79
1	4	Завтрак	гор.блюдо	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	155	4,2	9,5	28,8	210,6	14	
				ЙОГУРТ	90	1,8	1,4	2,7	43,2		
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,2	20,6	122,6	433	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИР.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			фрукты	ФРУКТ	150	0,6	0,6	14,7	70,5		
				СЫР. ПОРЦ.	15	3,9	3,9	0	52,5		
			итого		620	16,2	18,9	80,2	563,7		79
1	4	Обед	закуска	Помидор свежий	60	6	0,1	2	12,3		
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	270	4,7	8,6	15,7	153,5	91	
			2 блюдо	Гуляш	100	12,4	14,9	2,7	186,1	259	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,6	32,8	188,9	331	
			напиток	Чай с сахаром	180	0,2	0	11,8	45,8	430	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		840	34,2	28,9	99,6	752,9		0
1	4	**Итого за день:**			1460	50,4	47,8	179,8	1316,6		79
1	5	Завтрак	гор.блюдо	БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	160	6,9	6,9	53,1	294,7	447/2	

			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	0,2	0	12	47,5	431	
			хлеб	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,7	4,1	8,9	95,3		
			фрукты	ФРУКТ	150	1,3	0,3	11,1	58,1		
			итого		532	14,1	11,3	85,1	495,6		79
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,4	7,6		
			1 блюдо	Суп из овощей с курицей	200	1,5	4	7,9	94,4	95	
			2 блюдо	Шницель рыбный	85	13,4	10,7	7,3	171,7	242	
			гарнир	Рагу овощное	150	3	8	17,2	149,3	349	
			напиток	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	22,8	95	372	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		755	24,2	23,7	91,2	684,3		0
1	5	**Итого за день:**			1287	38,3	35	176,3	1179,9		79
2	1	Завтрак	гор.блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	27,4	18,1	23,6	356,3	224	
				СГУЩ. МОЛОКО ПОРЦ.	20	1,4	1,7	11,1	65,6		
			гор.напиток	НАПИТОК ИЗ СОК	180	0,2	0	16,8	68,9	442	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИР.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			фрукты	ФРУКТ	120	0,5	0,5	11,8	56,4		
			итого		500	31,8	20,6	76,7	611,5		79
2	1	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,2	4,6	5,4	65,9	56	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	4,6	8,4	8,8	124,1	84	
			2 блюдо	Ёжики мясные	150	12,4	23,7	15,3	312,2	289	
			гарнир								
			напиток	Напиток из кураги	180	0,2	0	18	71	440	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		720	24	37,4	82,1	739,5		0
2	1	**Итого за день:**			1220	55,8	58	158,8	1351		79
2	2	Завтрак	гор.блюдо	БЕФСТРОГАНОВ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	230	6,5	7,8	37,5	356	305/204	
			гор.напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,8	3,1	14,5	92,1	395	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИР.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			фрукты	ФРУКТ	120	0,5	0,5	11,8	56,4		
				СЫР. ПОРЦ.	15	3,9	3,9	0	52,5		
			итого		575	16	15,6	77,2	621,3		79
2	2	Обед	закуска	Помидор свежий	60	6	0,1	2	12,3		
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	270	4,7	8,6	15,7	153,5	91	
			2 блюдо	Рыба припущенная в молоке	100	15,6	8	2,9	139,7	246	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,3	19,3	133,3	335	
			напиток	Сок	180	0,9	0,18	18,2	82,8	442	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		840	35,9	22,88	92,7	687,9		
2	2	**Итого за день:**			1415	51,9	38,48	169,9	1309,2		79
2	3	Завтрак	гор.блюдо	ОЛАДЬИ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	160	7,6	13,5	49	382,3		
				ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4,3	0,3	56,5		
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,7	45,7	430	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИР.	30	2,6	0,3	13,4	13,4		
			фрукты	ФРУКТ	100	0,8	0,4	8,1	47		
			итого		510	15,9	18,5	82,5	544,9		79
2	3	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,4	7,6		
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,7	2,7	14,5	105,7	107	
			2 блюдо	Кура отварная	90	40,9	32,7	0,4	509	19	
			гарнир	Рагу овощное	150	3	10,4	16,6	168,4	215	
			напиток	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	22,8	95	372	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		810	56,9	46,8	90,3	1052		0
2	3	**Итого за день:**			1320	72,8	65,3	172,8	1596,9		79
2	4	Завтрак	гор.блюдо	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	5,25	5,85	29,85	189,52	190	
				СЫР.ПОРЦ	20	5,2	5,2	0	52,5		
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,2	20,6	122,6	433	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИР.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			фрукты	ФРУКТ	150	0,6	0,6	14,7	70,5		
			итого		530	16,75	15,15	78,55	499,42		79
2	4	Обед	закуска	Помидор свежий	60	6	0,1	2	12,3		
			1 блюдо	Борщ с капустой картофелем мясои и сметаной	270	2,8	2,8	9,8	87	110	
			2 блюдо	Плов из птицы	200	20,4	24	33,5	444,2	311	

			гарнир									
			напиток	Чай с сахаром	180	0,2	0	11,8	45,8	430	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		790	35	27,6	91,7	755,6		0
2	4	**Итого за день:**			1320	51,75	42,75	170,25	1255,02		79
2	5	Завтрак	гор.блюдо	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	150	12,4	23,7	15,3	312,2	289	
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,2	23,1	96,6	372	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИР.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			фрукты	ФРУКТ	150	0,9	0,2	7,7	40,7		
			итого		510	16	24,4	59,5	513,8		79
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,4	7,6		
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	4,3	9,3	18,4	171,4	100	
			2 блюдо	Филе сельди	90	14,9	14,5	0	181,4		
			гарнир	Картофель тушеный с мясом	150	10,6	14,7	15,4	227,6	57	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	187	0,2	0	12	47,5	431	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йод.	30	2,3	0,3	13,4	64,3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
			итого		817	36,1	39,3	81,8	801,8		0
2	5	**Итого за день:**			1327	52,1	63,7	141,3	1315,6		79
		Среднее значение за период:			1348,1	51,743	49,761	170,22	1339,79		79