

Школа МКОУ Таежнинская школа №7

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Евдокимова Н.О.

Возрастная категория 6-11 лет

дата 17 11 2023
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	200	8,2	7,5	31,61	210,13	54-21 к 2020	12,9	
			гор.напиток	Какао со сгущенным молоком	200	4,8	5,3	25,04	154,15	54-22 гн 2020	14,03	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,71	14,58	78	пром.пр.	2	
			фрукты	Яблоко	150	0,5	1,5	11,8	93,3	пром.пр.	32	
			<i>итого</i>				580	15,8	16,01	83,03	535,58	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп гороховый	250	2,84	2,89	13,61	100,79	45	20,92	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	14,68	13,21	30,74	331,3	180	81,35	
			гарнир	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	160,45	54-6 2020	14,53	
			напиток									
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,71	14,58	78	пром.пр.	2	
			хлеб черн.									
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	8,12	28,64	54-22 гн 2020	2	
<i>итого</i>				720	23,42	23,21	103,45	699,18		120,8		
1	1	Итого за день:			1300	39,22	39,22	186,48	1234,76		181,73	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из говядины	90	10,7	10,6	10,3	266,4	54-6м 2020	32,72	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	19,8	141,5	54-11 г 2020	10,45	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	8,12	28,64	54-22 гн 2020	2	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,71	14,58	78	пром.пр.	2	
			фрукты									
			закуска	Огурец консервированный	60	0,4	0	15,8	4,8	пром.пр.	23,85	

			<i>итого</i>		720	23,1	23,68	117,7	791,73		125,88	
1	5	Итого за день:			1300	39,73	40,19	193,66	1371,37		232,49	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочна пшенная	200	8,3	3,27	32,29	227,16	54-3с 2020	12,4	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	8,12	28,64	54-22 гн 2020	2	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,71	14,58	78	пром.пр.	2	
			фрукты									
					Масло сливочное	10	0,09	8,11	0,01	72	пром.пр.	5,55
			кисломол.	Йогурт 3,2%	100	5,2	3,2	13,5	100	пром.пр.	45	
			<i>итого</i>			540	15,89	16,29	68,5	505,8		66,95
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с сайрой	250	7,62	5,31	43,45	184,53	72	40,72	
			2 блюдо	Котлета из говядины	90	10,68	11,72	19,74	180,27	189	57,79	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	19,8	141,5	54-11 г 2020	10,45	
			напиток	Компот из кураги	200	0,33	0	2,66	91,98	280	14,2	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,71	14,58	78	пром.пр.	2	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			720	24,03	23,84	100,23	676,28		125,16
2	1	Итого за день:			1260	39,92	40,13	168,73	1182,08		192,11	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из говядины	220	12,02	14,45	38,6	354,4	209	24,72	
			гарнир									
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	8,12	28,64	54-22 гн 2020	2	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,71	14,58	78	пром.пр.	2	
			фрукты									
			закуска	Горошек зеленый	60	1,8	0,2	9,6	23,1	пром.пр.	5,65	
			<i>итого</i>			510	16,12	16,36	70,9	484,14		34,37
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп овощной	250	4,24	13,78	34,4	192,04	62	23,87	
			2 блюдо	Биточки куриные	100	12,52	4,03	7,51	195,75	172	35,68	

			гарнир	Макароны отварные	150	3,93	4,84	20,17	130,74	54-1 г 2020	14,22
			напиток	Компот из изюма	200	0,33	0	23,66	91,98	пром.пр	36
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,71	14,58	78	пром.пр.	2
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		730	23,32	24,36	100,32	688,51		111,77
2	2	Итого за день:			1240	39,44	40,72	171,22	1172,65		146,14
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Шницель из говядины	90	11,54	3,33	42,13	350,89	54-11 м 2020	83,56
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	19,8	141,5	54-11 г 2020	10,45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	8,12	28,64	54-22 гн 2020	2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,71	14,58	78	пром.пр.	2
			фрукты								
			закуска	Огурец консервированный	60	0,4	0	15,8	4,8	пром.пр.	23,85
			<i>итого</i>		530	17,34	10,14	100,43	603,83		121,86
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	3,83	6,9	20,76	124,09	47	22,07
			2 блюдо	Курица отварное	90	8,2	3,8	2,77	165,15	212	45,62
			гарнир	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,52	7,9	35,9	180,27	227	6,62
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,71	14,58	78	пром.пр.	2
			хлеб черн.								
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271	14,03
			<i>итого</i>		720	23,63	24,22	100,05	701,66		90,34
2	3	Итого за день:			1250	40,97	34,36	200,48	1305,49		212,2
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	90	8,98	3,56	10,01	216,6	211	45,5
			гарнир	Макароны отварные	150	3,93	4,84	20,17	130,74	54-1 г 2020	14,22
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	8,12	28,64	54-22 гн 2020	2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,71	14,58	78	пром.пр.	2
			фрукты								
			закуска	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,9	46,8	пром.пр.	5,9

			<i>итого</i>		530	16,12	12,91	57,78	500,78	69,62	
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский	250	9,64	9,74	30,64	190,6	37	33,81
			2 блюдо	Бефстроганов из говядины	90	8,68	7,72	15,74	220,27	189	57,79
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	19,8	141,5	54-11 г 2020	10,45
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	289	8,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,71	14,58	78	пром.пр.	2
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		720	24,4	24,27	101,77	677,24		112,55
2	4		Итого за день:			1250	40,52	37,18	159,55	1178,02	182,17
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины паровые	90	8,5	7,1	9,8	160,29	54-8м 2020	35,68
			гарнир	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,52	7,9	35,9	180,27	227	6,62
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	8,12	28,64	54-22 гн 2020	2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,71	14,58	78	пром.пр.	2
			фрукты								
			закуска	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	35,3	пром.пр	12,05
			<i>итого</i>		530	17,52	16,91	74,5	482,5		58,35
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	5,23	4,78	38,4	220,9	62	23,87
			2 блюдо	Шницель из курицы	90	13,02	12,45	20,52	226,3	54-7 м 2020	34,88
			гарнир	Макароны отварные	150	3,93	4,84	20,17	130,74	54-1 г 2020	14,22
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,71	14,58	78	пром.пр.	2
			хлеб черн.								
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	8,12	28,64	54-22 гн 2020	2
			<i>итого</i>		720	24,48	23,78	101,79	684,58		76,97
2	5	Итого за день:			1250	42	40,69	176,29	1167,08	135,32	
		Среднее значение за период:			1258	40,373	40,063	177,92	1228,46	173,95	