

Школа

МБОУ Красноярская СОШ

Утвердил: должность

И.О. директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11лет

фамилия

Верещагина Е.В.

дата

09.01.2024 г.

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	понедельник	Завтрак	гор.блюдо	каша - молочная "Геркулес" с маслом	180	8	8	29	221	4	17,02	
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0,18	0,02	14	55	1	0,99	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2	0,2	16	71		3,6	
			фрукты									
			итого	бутерброд с сыром	50	6,26	4,99	23,23	164	3	12,02	
			итого		460	15,96	13,17	82,24	511		33,63	
1	понедельник	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0			
1	понедельник	Итого за день:			460	15,96	13,17	82,24	511		33,63	
1	вторник	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	5	9,05	
				Котлеты, биточки, шницеля с соусом красным основным	120	8,4	7,64	11,57	136		54,8	
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	7	1,96	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6	
			фрукты									
			хлеб черн.	30	1,66	0,3	9,62	41,4		2,22		
			итого		570	19,27	13,55	95,41	560,4		71,63	
1	вторник	Итого за день:			570	19,27	13,55	95,41	560,4		71,63	
1	среда	Завтрак	гор.блюдо	плов с мясом	270	16,41	11,48	61,48	418	8	51,33	
			гор.напиток	кисель	180	0	0	18	60		3,63	
			нарезка из огурцов		60	0,5	1	1,5	8,5		17,51	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6	
			фрукты									
			хлеб черн.									
			итого		570	18,91	12,68	96,98	557,5		76,07	
1	среда	Итого за день:			570	18,91	12,68	96,98	557,5		76,07	
1	четверг	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,54	6,01	25	176		12,4	
				Котлеты, биточки, шницеля с соусом красным основным	150	10,05	9,55	14,47	170		54,8	
			гор.напиток	кофейный напиток	180	1,35	1,16	20,21	97	253	10,04	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6	
			фрукты									
			хлеб черн.	30	1,66	0,3	9,62	41,4		2,22		
			итого		600	20,6	17,21	85,3	555,4		83,06	
1	четверг	Итого за день:			600	20,6	17,21	85,3	555,4		83,06	
1	пятница	Завтрак	гор.блюдо	пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	11	21,64	
			горошек консерв.	горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1		13,37	
				рыба тушеная с овощами и со сметаной	65	9,19	10,73	7,7	136	12	19,49	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	180	0,54	0,05	26,81	111	9	3,1	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6	
			фрукты	200	0,36	0,14	12,13	57		44,1		

			итого		745	17,7	17,08	92,6	572,1		107,41
1	пятница	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		
1	пятница	Итого за день:			745	17,7	17,08	92,6	572,1		107,41
2	понедельник	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязкая	180	6,21	7,47	25,09	192	14	16,29
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0	0	14	28	1	0,99
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,66	0,3	9,62	41,4		2,22
			фрукты	яблоко	180	0,26	0,17	11,41	52		29,29
				Булочка с повидлом	40	2,2	4,35	27,05	147,7		24
			итого		670	12,33	12,49	103,17	532,1		76,39
2	понедельник	Итого за день:			670	12,33	12,49	103,17	532,1		76,39
2	вторник	Завтрак	гор.блюдо	Каша перловая рассыпчатая	180	4,4	4,6	31,5	185	15	9,82
				печень по строгановски	90	9,93	10,11	3,17	160,8		59,47
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0	0	14	28	1	0,99
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6
			сок	сок фруктовый	180	0,9	0	19,98	76,32		19,36
			итого		690	17,23	14,91	84,65	521,12		93,24
2	вторник	Итого за день:			690	17,23	14,91	84,65	521,12		93,24
2	среда	Завтрак	гор.блюдо	плов с мясом	270	16,41	11,48	61,48	418		34,33
			нарезка помидоры		60	0,7	0,1	2,3	12,8		9
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0	0	14	28	16	0,99
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6
			фрукты								
			хлеб черн.		30	1,66	0,3	9,62	41,4		2,22
			итого		600	20,77	12,08	103,4	571,2		50,14
2	среда	Итого за день:			600	20,77	12,08	103,4	571,2		50,14
2	четверг	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	5	9,05
				Котлеты, биточки, шницеля с соусом красным основным	150	10,05	9,55	14,47	170		40,25
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0	0	14	28	1	0,99
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6
			кукуруза		30	0,6	0,1	3,05	15,65		7,36
			хлеб черн.		30	1,66	0,3	9,62	41,4		2,22
			итого		630	21,29	15,54	101,64	581,05		63,47
2	четверг	Итого за день:			630	21,29	15,54	101,64	581,05		63,47
2	четверг	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		
2	четверг	Итого за день:			630	21,29	15,54	101,64	581,05		63,47

2	пятница	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по домашнему	290	30,35	13,46	26,06	401	17	52,04
			гор.напиток	кисель	180	0	0	18	60	13	3,63
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6
			фрукты	яблоко	180	0,26	0,17	11,41	52		29,29
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		710	32,61	13,83	71,47	584		88,56
2	пятница	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	пятница	Итого за день:		710	32,61	13,83	71,47	584		88,56	
				Среднее значение за период:							
				624,5	19,667	14,254	91,686	554,587		74,36	