

Школа
**Типовое
 примерное меню
 приготавливаемых
 блюд**

Возрастная категория

МБОУ "Мордовско-Пимбурская ООШ"

Утвердил: должност

Директор МБОУ "Мордовско-Пимбурская ООШ"

фамилия Семибратова З.И

дата

2023

день месяц год

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 рисовая молочная	200	3.82	9.191	21.893	199.75		69.62	
				Сыр Голландский	10	3.48	4.43	0	54.6			
				гор.напиток	Какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	145.2		
				хлеб	Пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22		
					Яйцо	40	6.1	5.52	0.34	75.36		
				фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47		
				<i>Итого</i>		600	21.12	23.71	82.42	635.13		63.72
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0.76	6.09	2.38	40.38		69.62	
				1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6.89	6.72	11.47	133.8		
				2 блюдо	Шницель говяжий	100	12.44	9.24	12.56	183		
				гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7.36	6.02	35.26	224		
				напиток	Компот из сухофруктов + вит. С	200	0.04	0	24.76	94.2		
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22		
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2.75	0.5	17	85		
				<i>Итого</i>		860	34.04	29.02	128.33	873.6		69.62
				Итого за день:		1460	55.16	52.73	210.75	1508.73		133.34
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	27.84	18	32.4	279.6		69.62	
				Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	8	6	35	190			
				гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.434		12.725	46.03		
				хлеб	Пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22		
				фрукты								
				закуска	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38		
				<i>Итого</i>		560	40.53	28.1	106.45	669.23		63.72
1	2	Обед	закуска	Салат витаминный	100	1.37	4.08	8.84	52.34		69.62	
				1 блюдо	Щи из бк капусты	200	1.75	4.89	8.49	68		
				2 блюдо	Котлеты рыбные	90	10.64	3.76	9	120		
				гарнир	Картофельные пюре	150	3	5	20	137		
				напиток	Сок фруктовый+ вит. С	200	1	0.2	20.2	128		
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22		
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2.75	0.5	17	85		
				<i>Итого</i>		840	24.31	18.88	108.43	703.56		69.62
Итого за день:		1400	64.84	46.98	214.88	1372.79		133.34				
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный гречневый	200	5.97	5.48	17.08	142		69.62	
				Масло порционное	10	0	8.2	0.1	75			
				гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.434		12.725	46		
				хлеб	Пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113		
				фрукты								
				закуска	Салат из моркови	60	0.5	2.3	5	96.00		

			итога		520	10.7	16.43	43.8	472		63.72
1	3	Обед	закуска	Салат из б/к капуста	100	1.41	5.08	9.02	87.40		69.62
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.28	16.33	134.75		
			2 блюдо	Цыплята тушеные в соусе	100	15.522	18.56	4.204	252.82		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7.4	6	35.3	224		
			напиток	Компот из сухофруктов + вит. С	200	0.04	0	24.76	94.20		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2.75	0.5	17	85		
			итога		950	36.41	35.87	131.51	991.17		69.62
1	3	Итого за день:			1470	47.11	52.3	175.31	1463.17		133.34
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	14.27	22.16	2.65	268		69.62
				Бутерброд с сыром	70	3.5	4.4	0	55		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1.767	1.363	23.78	105		
			хлеб	Пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113		
			фрукты								
			закуска	Помидор	60	1.1	0.2	3.8	24		
			итога		530	24.43	28.57	55.13	565		63.72
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови	100	1.08	0.18	8.62	40.4		69.62
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	250	1.81	4.91	125.25	102.5		
			2 блюдо	Жаркое под домашнему	230	21.29	23.78	21.79	387.7		
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый + Вит. С	200	0.74	0	21.56	88.48		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2.75	0.5	17	85		
			итога		880	31.47	29.82	219.12	817.3		69.62
1	4	Итого за день:			1410	55.9	58.39	274.25	1382.3		133.34
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Лудинг из творога (запеченный)	200	22.24	15.36	32.16	179.2		63.72
				Яйцо вареное	40	6.1	5.52	0.34	75.36		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	0.434		12.725	46.03		
			хлеб	Пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22		
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47		
			итога		590	32.97	21.73	79.92	460.81		63.72
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	0.82	3.71	5.06	56.88		69.62
			1 блюдо	Суп из овощей	250	2.1	7.48	11.69	122.96		
			2 блюдо	Котлета куриная под соусом	120	13.59	12.999	10.949	218.087		
			гарнир	Картофельные пюре	200	4.08	6.4	27.26	183		
			напиток	Компот из сухофруктов + Вит. С	200	0.04	0	24.76	94.2		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2.75	0.5	17	85		
			итога		970	27.18	31.53	121.61	873.34		69.62
1	5	Итого за день:			1560	60.15	53.26	201.53	1334.15		133.34
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	3.82	9.191	21.893	199.75		63.72
				Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75		
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	145.2		
			хлеб	Пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22		
			фрукты								
				Яйцо	40	6.1	5.52	0.34	75.36		

			закуска	Салат из моркови	60	0.65	0.11	5.17	24.24		
				<i>Итого</i>	560	17.89	27.19	77.89	632.77		63.72
2	1	Обед	закуска	Икра из кабачков консервированная	100	1.4	7	7.224	96.38		69.62
			1 блюдо	Уха "Ростовская"	250	6.6	2.4	9.9	67.8		
			2 блюдо	Гуляш мясной	90	19.72	17.89	4.76	168.2		
			гарнир	Каша рассыпчатая (гречка)	200	9.94	7.48	47.78	307.26		
			напиток	Сок фруктовый + Вит. С	200	0.74	0	21.56	88.48		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2.75	0.5	17	85		
				<i>Итого</i>	940	138.01	35.72	74.14	926.34		69.62
2	1	Итого за день:			1500	155.9	37.91	152.03	1559.04		133.34
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный)	160	22.2	15.4	32.2	179		63.72
				Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	13	46.03		
			хлеб	Пшеничный	50	4	0	25	113.22		
			фрукты	Яблоко	100	0	0	10	47		
				<i>Итого</i>	520	26.2	23.6	80.3	460.25		63.72
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров с луком	60	0.68	3.71	2.83	47.46		69.62
			1 блюдо	Рассольник петербургский	200	1.06	4.09	13.54	97.4		
			2 блюдо	Плов из птицы	200	20	17	36	377		
			гарнир								
			напиток	Кисель ягодный+ Вит. С	200	9	9	55	339		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2.75	0.5	17	85		
				<i>Итого</i>	760	37.29	34.75	149.27	1059.08		69.62
2	2	Итого за день:			1280	63.49	58.35	229.57	1519.33		133.34
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная (молочная)	200	4.29	3.87	33.69	187.15		63.72
				Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	13	46.000		
			хлеб	Пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22		
			фрукты								
			закуска	Салат из моркови	60	0.481	2.3	4.996	96.000		
				<i>Итого</i>	520	8.57	14.82	76.68	517.37		63.72
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0.59	3.69	2.24	46.26		69.62
			1 блюдо	Суп с консервиров. бобовыми(фасолью)	200	4.39	4.22	13.06	107.80		
			2 блюдо	Рыба припущенная с овощами	90	0.81	2.54	42	103.35		
			гарнир	Картофельные пюре	150	3	5	20	137.00		
			напиток	Сок фруктовый + Вит. С	200	0.74	0	21.56	92.00		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2.75	0.5	17	85.00		
				<i>Итого</i>	800	16.08	16.4	140.76	684.63		69.62
2	3	Итого за день:			1320	24.65	31.22	217.44	1202		133.34
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	14	22	3	268.00		63.72
				Бутерброд с сыром	70	8	5	25	169.00		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1.767	1.363	23.78	105.26		
			хлеб	Пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22		
			фрукты								
			закуска	Помидор	100	2.2	0.4	7.6	48.00		

			итого		620	29.76	29.21	84.28	655.48		63.72
2	4	Обед	закуска	Салат из помидоров свежих с перцем сладким	100	1.5	20.1	4.65	205.50		69.62
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	105		
			2 блюдо	Шницель говяжий	100	12.44	9.24	12.56	183.00		
			гарнир	Капуста тушеная	200	3.7	8.34	46.03	284.70		
			напиток	Компот из сухофруктов + Вит. С	200	0.04	0	24.76	94.20		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2.75	0.5	17	85.00		
			итого		950	26.92	41.47	147.04	1070.42		69.62
2	4	Итого за день:			1570	56.68	70.68	231.32	1725.9		133.34
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	27.84	18	32.4	280.00		63.72
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0.434		12.725	46.03		
			хлеб	Пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22		
			Фрукты								
			закуска	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38		
			итого		512	32.53	22.1	71.45	479.63		63.72
2	5	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0.481	2.3	4.996	41.40		69.62
			1 блюдо	Суп Крестьянский	200	4.76	6.03	12.42	119.00		
			2 блюдо	Цыплята тушеные в соусе	100	15.522	18.56	4.204	252.82		
			гарнир	Макаронные изделия	150	5.52	4.52	26.45	168.45		
			напиток	Компот из сухофруктов + Вит. С	200	0.04	0	24.76	94.20		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.9	113.22		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2.75	0.5	17	85.00		
			итого		810	32.87	32.36	114.73	874.09		69.62
2	5	Итого за день:			1322	65.4	54.46	186.18	1353.72		133.34
Среднее значение за период:					1429.2	64.928	51.628	209.326	1442.113		133.34

