

Школа

МБОУ "СОШ ст. Горячеисточненская"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Харданова И.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2023

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Мюсли с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86
				Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
			итого		600	25,93	22,43	121,04	790,69
1	1	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,6
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
			хлеб черн.						
			итого		715	28,16	26,05	121,32	833,29
1	1	Итого за день:			1315	54,09	48,48	242,36	1623,98
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	200	6,09	10,88	47,99	314,24
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
			итого		610	17,08	21,93	133,31	741,46

1	2	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
			1 блюдо	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
			2 блюдо	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
			гарнир	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
			хлеб черн.						
			итого		780	30,02	32,91	104,56	777,04
1	2	Итого за день:			1390	47,1	54,84	237,87	1518,5
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с морковью №214	65	5,52	10,21	2,01	122,01
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
			итого		510	17,25	26,46	96,66	694,72
1	3	Обед	закуска	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
			1 блюдо	Борщ №81	250	11,1	10,85	8,56	176,29
			2 блюдо	Капуста тушеная №380	127	3	5,1	11,4	103,5
			гарнир	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
			хлеб черн.						
			итого		717	29,23	27,9	78,09	623,22
1	3	Итого за день:			1227	46,48	54,36	174,75	1317,94
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305	200	4,85	5,73	48,89	266,53
				Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83

1	4		хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
			фрукты						
				Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76
			итого		630	30,72	30,46	115,82	802,83
		Обед	закуска	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,83
			1 блюдо	Суп с бобовыми (119)	250	7,15	48,15	15,61	524,39
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
			гарнир	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
хлеб бел.	Хлеб пшеничный		100	7,89	1	48,29	176,25		
хлеб черн.									
итого		810	30,94	71,7	84,84	1050,95			
1	4	Итого за день:		1440	61,66	102,16	200,66	1853,78	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая №183	210	9,09	12,99	35,18	293,99
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
			итого		605	16,7	30,74	102,16	753,04
1	5	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
			1 блюдо	Суп картофельный №112	250	3,25	3,37	10,75	86,33
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	210	7,64	8,1	42,64	274,02
			гарнир						
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
			хлеб черн.						

			итого		790	25,77	21,42	111,18	683,38
1	5	Итого за день:			1395	42,47	52,16	213,34	1436,42
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная №4,3	150	9,59	6,09	38,64	243
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
			фрукты						
				Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09	28,06
			итого		495	16,7	24,64	87,71	635,61
2	1	Обед	закуска						
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом №203	105	3,82	4,05	21,32	137,01
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
			хлеб черн.						
			итого		670	23,35	31,15	112,32	823,97
2	1	Итого за день:			1165	40,05	55,79	200,03	1459,58
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	4,38	3,8	14,36	109,16
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
			итого		655	17,68	29,5	115,54	799,32
2	2	Обед	закуска	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,28	149,36
			1 блюдо	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
			гарнир	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105

			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
			хлеб черн.						
			итого		770	23,63	41,06	76,85	713,99
2	2	Итого за день:			1425	41,31	70,56	192,39	1513,31
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52	184,86
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5
			итого		555	16,9	23,5	105,57	643,91
2	3	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,76	4,95	7,9	83,19
			2 блюдо	Плов с курицей №291	200	16,95	10,47	35,73	304,95
			гарнир						
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
			хлеб черн.						
			итого		780	33,59	25,37	101,42	711,17
2	3	Итого за день:			1335	50,49	48,87	206,99	1355,08
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210	6,03	3,47	42,23	224,27
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5

			итого		630	17,1	22,72	127,68	726,13
2	4	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76
			1 блюдо	Суп из овощей с фасолью №117	200	3,2	3,94	7,38	77,8
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
			хлеб черн.						
			итого		780	31,22	32,76	104,6	780,94
2	4	Итого за день:			1410	48,32	55,48	232,28	1507,07
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
				Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
			фрукты						
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
			итого		610	25,67	27,3	97,03	679,03
2	5	Обед	закуска	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
			1 блюдо	Борщ №81	200	8,88	8,68	6,85	141,04
			2 блюдо	Греча отварная №4,3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
			гарнир	Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09	28,06
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25
			хлеб черн.						
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,14	74,68
			итого		720	26,72	27,37	106,85	723,18
2	5	Итого за день:			1330	52,39	54,67	203,88	1402,21
		Среднее значение за период:			1343,2	48,436	59,737	210,46	1498,79

	0
	0
	0
	0
	0

[illegible]

	0
	0
	0
	0
	0
	0

	0
	0
	0
	0
	0
	0
	#ДЕЛ/0!