

Школа		МОУ СОШ №8 им.Кучеренко В.Г УКМО			Утвердил:	должность	Директор				
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд						фамилия	Тодоров С.Ю				
Возрастная категория			7-11 лет			дата			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 рисовая молочная	230	6,1	8,3	38	251,9	311	26,25
			Сыр	Сыр	10	2,3	2,9	0	36,4	пром.выпуск	6,95
			гор.напиток	Кофейный напиток на цельном молоке	200	1,8	1,6	24	118,8	692	9,99
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,8	70,5	пром.выпуск	2,51
			фрукты								
			Напиток	Йогурт фруктовый	100	2,4	5	14,7	110	пром.выпуск	44
			<i>итого</i>		570	15	18,1	92,5	587,6		89,7
1	1	Обед	закуска	Икра морковная	100	1,8	8	10	121,3	78	11,14
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	230/10/10	4,8	4,6	14	142,3	132	31,16
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	70/130	21,7	8	18,5	250,3	436	81,79
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	29	105	639	4,04
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	13	117,5	пром.выпуск	4,18
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19	82,4	пром.выпуск	3,35
			<i>итого</i>		390	34,9	21,5	103,5	818,8		135,66
1	1	Итого за день:			960	49,9	39,6	196	1406,4		225,36

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Царская ватрушка с соусом молочным	130/30	19,4	14,2	40,9	405,4	366/596	72,01
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	685	2,11
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом 30/10		1,5	7,6	20	103,5	1	9,61
			фрукты	Груши свежие	150	0,6	0	15,5	70,5	пром.выпуск	44,25
			<i>итого</i>		350	21,5	21,8	91,4	639,4		127,98
1	2	Обед	закуска	Салат из картофеля с морской капустой	100	2,6	3,4	4,8	56	403	23,97
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками, мясом	240/10	7,5	6,4	23,9	168	160	19,73
			2 блюдо	Птица отварная с маслом	100/5	23	23,8	1,5	310	487	40,63
			гарнир	Капуста тушеная	180	4,1	4,7	13,3	138	534	19,73
			напиток	Кисель из вишни	200	0,1	0	30	122,6	640	16,7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47	пром.выпуск	1,67
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.выпуск	1,67
			<i>итого</i>		520	40,2	38,7	93,5	882,8		124,1
1	2	Итого за день:			870	61,7	60,5	184,9	1522,2		252,08
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели с соусом	70/40	10,9	11	12,1	194,3	462	34,79
			Гарнир	Картофельное пюре	150	3,17	4,92	22,08	146,17	520	14,43
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,8	1,6	24	118,8	692	9,99
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом 30/10		1,5	7,6	20	103,5	1	9,61
			фрукты	Апельсины	100	0,9	0	8,1	43	пром.выпуск	28,9
			<i>итого</i>		450	18,27	25,12	86,28	605,77		97,72
1	3	Обед	закуска	Салат Степной	100	1,3	10	4,2	129,5	25	19,42

			<i>итого</i>		380	42,3	22,5	109,2	813		142,56
1	4	Итого за день:			870	67,9	35,5	208,6	1429,7		307,64
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	50/150	14,4	19,5	41,2	409,3	492	30,11
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	686	4,11
			хлеб	Хлеб/масло/сыр 30/10/10		4,7	10,4	15,8	172,9	пром.выпуск	16,56
			фрукты	Мандарины свежие	100	0,8	0	7,5	38	пром.выпуск	32,5
			<i>итого</i>		300	19,9	29,9	79,5	680,2		83,28
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови с зелёным горошком	100	2,8	7,5	7,6	118	71	17,85
			1 блюдо	Борщ с мясом, сметаной	230/10/10	6	6,2	12,7	119,2	110	29,05
			2 блюдо	Котлета Морская с соусом	70/40	12,5	15,1	7,5	212,2	357/468	31,88
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,8	5,9	26,5	175,4	520	17,32
			напиток	Компот из кураги	200	0,9	0	25,2	105,2	638	11,16
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21	94	пром.выпуск	3,35
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	23,8	103	пром.выпуск	4,18
			<i>итого</i>		570	32,5	35,6	124,3	927		114,79
1	5	Итого за день:			870	52,4	65,5	203,8	1607,2		198,07
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,5	7,5	24,4	196,6	160	19,29
				Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	10,9
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	15	60	685	2,99
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,8	70,5	пром.выпуск	2,51
			фрукты								

				Сыр	15	3,5	4,4	0	54,6	пром.вып уск	6,95
				Булочка	50	3,8	3,1	28,2	157	пром.вып уск	11
				<i>итого</i>	585	22,3	19,9	83,7	601,7		53,64
2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	100	1,3	10	8,3	128,8	60	7,5
			1 блюдо	Рассольник домашний с мясом	240/10	5,8	4,8	8,9	126,1	131	32,59
			2 блюдо	Гуляш из говядины	50/50	16,7	10	6,1	184,1	437	53,95
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	180	8,3	9,9	40	228,8	297	7,67
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	29	105	639	4,04
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47	пром.вып уск	1,67
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.вып уск	1,67
				<i>итого</i>	520	35	35,1	112,3	861		109,09
2	1	Итого за день:			1105	57,3	55	196	1462,7		162,73
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи из печени	70	13	9	9	181,8	409,С-к 2012	38,26
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,8	5,9	26,5	175,4	520	17,32
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	685	2,11
			хлеб	Хлеб/масло 30/10		2,4	7,5	15,8	136,5	1	9,61
			фрукты								
			напиток	Йогурт	100	2,4	5	14,7	110	пром.вып уск	44
				<i>итого</i>	550	21,6	27,4	81	663,7		111,3
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,3	10	7,3	178,2	71	13,45
			1 блюдо	Суп - лапша домашняя с курицей	240/10	4,8	6	16,5	165,6	148	17,94
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом	70/40	12,4	11,2	11,7	206,2	394	31,65
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	5,9	25,7	180	297	11,95
			напиток	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	28,8	118,1	640	16,7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47	пром.вып уск	1,67

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.вып уск	1,67
			<i>итого</i>		520	27,3	33,6	110	936,3		95,03
2	2	Итого за день:			1070	48,9	61	191	1600		206,33
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с сыром	150/20	10,3	9,7	36	277,8	333	20,28
				Масло сливочное	10	0	7,2	0	66	пром.вып уск	7,1
			гор.напиток	Какао на молоке сгущённом	200	5,5	3,5	21,3	130,4	694	13,34
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21	94	пром.вып уск	3,35
			фрукты	Яблоки	140	0,6	0	13,7	65,8	пром.вып уск	25,2
			<i>итого</i>		390	19,6	20,8	92	634		69,27
2	3	Обед	закуска	Огурцы свежие	100	0,7	0	0	10,5	120	25,09
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбой	240/10	9,7	4,3	17,9	150,3	138	20,89
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	100	16,1	15,2	8,6	272,4	450	69,46
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,8	5,9	26,5	175,4	520	17,32
			напиток	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,1	25,8	99,5	699	8,73
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,8	70,5	пром.вып уск	2,51
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	90,5	41,2	пром.вып уск	1,67
			<i>итого</i>		630	34,2	26	185,1	819,8		145,67
2	3	Итого за день:			1020	53,8	46,8	277,1	1453,8		214,94
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с сыром	105/10	13,6	17,2	2,6	221,5	342	43,19
				Булочка с маслом	50/10	3,8	6,7	47,6	260	772	18,1
			гор.напит	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	685	2,11

			ок								
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,8	70,5	пром.вып уск	2,51
			фрукты	Мандарины свежие	130	1	0	9	49,4	пром.вып уск	42,25
			<i>итого</i>		360	20,8	24,2	90	661,4		108,16
2	4	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1,5	5	9,2	90,7	43	6,92
			1 блюдо	Свекольник с мясом, сметаной	230/10/ 10	4,8	7,1	15,3	148,3	145	29,6
			2 блюдо	Плов из птицы	50/150	14,4	19,5	41,2	409,3	492	30,11
			гарнир								
			напиток	Компот из кураги	200	0,9	0	25,2	105,2	638	11,16
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,8	70,5	пром.вып уск	2,51
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	90,5	41,2	пром.вып уск	1,67
			<i>итого</i>		350	25,3	32,1	197,2	865,2		81,97
2	4	Итого за день:			710	46,1	56,3	287,2	1526,6		190,13
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты куриные с маслом	70/5	14,8	8,4	19,6	226,5	498	22,18
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,8	5,9	26,5	175,4	520	17,32
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,6	1,6	19,4	87	507	8,3
			хлеб	Хлеб/масло/сыр 30/10/10		4,7	10,4	15,8	172,9	пром.вып уск	16,56
			фрукты	Яблоки	100	0,4	0	9,8	47	пром.вып уск	18
			<i>итого</i>		480	25,3	26,3	91,1	708,8		82,36
2	5	Обед	закуска	Помидоры свежие	100	1,2	0	3,8	24	120	28,85
			1 блюдо	Суп из овощей с мясом, сметаной	230/10/	4,5	4,5	15,3	102,7	135	31,66

				10						
		2 блюдо	Печень по - строгановски	70/40	16	14,5	3,9	262,1	431	55,47
		гарнир	Рис припущенный	180	8,8	9	46,8	251,5	512	14,51
		напиток	Напиток из шиповника	200	0	0	18,4	76,4	705	6,59
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47	пром.вып уск	1,67
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	90,5	41,2	пром.вып уск	1,67
		<i>итого</i>		520	33,4	28,4	189,2	804,9		140,42
2	5	Итого за день:		1000	58,7	54,7	280,3	1513,7		222,78
		Среднее значение за период:		944,5	55,817	53,74 2	221,46	1500,22		220,26 4