

Школа МБОУ СОШ № 5 им.Ф.Г.Держача

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия А.А.Пыль

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1	12	2024
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 вязкая молочная из риса и пшена	200	7.6	9.6	31.9	245.9	175	37.73	
				Сыр (порциями)	15	3.5	4.4	0	53.7	75	6.28	
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	1.55
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0.4	19.7	93.6	573	5.48
				хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0.4	10	51.5	574	4.04
				сладкое	Пряники	20	1.1	0.9	14.8	73.8	580	4.70
			итого		500	17.4	15.8	85.7	556.5		59.78	
1	1	Обед	закуска	Овощи консервированные(порциями)	60	0.5	0.1	1	6.6	149	14.82	
				1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1.5	3.5	5.6	60	95	10.80
				2 блюдо	Тефтели мясные 2 вариант	110	11.1	13.8	11.4	204.6	279	42.32
				гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.6	5	29.6	184.5	256	11.37
				напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0.2	20.2	86	501	20.54
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.6	573	5.48
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	61.8	574	4.84
				фрукты	Фрукты свежие(яблоко)*	100	0.4	0.4	9.8	44	82	13.94
				итого		890	25.5	23.8	109.3	741.1		124.11
				Итого за день:		1390	42.9	39.6	195	1297.6		183.89
			1	2	Завтрак	закуска	Овощи консервированные(порциями)	60	0.5	0.1	1	6.6
2 блюдо	Шашлычки из мяса	100					10.6	13.2	14.3	218.5	321	90.13
	Соус томатный с зеленью	25					0.2	0.8	1.2	13	419-тпк	2.64
гарнир	Каша пшеничная вязкая	155					4.2	4	25.8	156.6	225	7.76
напиток	Лимонад апельсиновый	200					0.3	0.1	21.7	89.9	467	6.46
хлеб	Хлеб пшеничный	25					1.9	0.2	12.3	58.5	573	3.42
хлеб	Хлеб ржаной	20					1.6	0.3	8	41.2	574	3.23
итого		585				19.3	18.7	84.3	584.3		129.2	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	70	0.9	4.3	4.3	58.9	31	8.81	
				1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	5	2.9	11.7	92.6	113	9.71
				2 блюдо	Тефтели рыбные	110	9.5	9	12	166.5	239	22.68
				гарнир	Картофель, тушеный с луком	150	3.2	7.7	23.9	173.1	145	19.44
				гор.напиток	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.9	94	462	17.48
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.6	573	5.48
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0.4	10	51.5	574	4.04
				итого		795	26.9	27.5	95.5	730.2		87.64
			Итого за день:		1380	46.2	46.2	179.8	1314.5		216.84	
1	3	Завтрак	закуска	Овощи свежие (порциями)	60	0.4	0.1	1.1	6.6	148	9.18	
				2 блюдо	Палочки-хрустяшки-рыбные	110	9.5	11	12	166.5	486-тпк	38.97
				гарнир	Пюре картофельное	150	4.1	6	8.7	105	377	19.98
					Соус томатный с зеленью	30	0.3	1	1.4	15.7	419-тпк	3.24
				напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495	17.24
				хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.2	573	4.11
				хлеб	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8	41.2	574	3.23
			итого		600	18.8	18.7	66.1	489.2		95.95	
1	3	Обед	закуска	Салат овощной с яблоками	60	0.7	0.1	4.4	23.6	56	9.01	
				1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	10.6	87.6	100	9.96
				2 блюдо	Рагу из свинины	200	13.3	17.5	29.8	430.9	263	60.18
				напиток	Кисель из яблок	200	0.2	0.2	23.8	98	476	20.08
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.6	573	5.48
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0.4	10	51.5	574	4.04
				сладкое	Пряники	20	1.1	0.9	14.8	73.2	581	4.70
			итого		745	22.4	23.5	113.1	858.4		113.45	
Итого за день:		1345	41.2	42.2	179.2	1347.6		209.4				
1	4	Завтрак	2 блюдо	Сырники из творога запеченные	180	14.4	14.4	42.7	360		75.90	
					Молоко сгущенное	15	1.1	1.3	8.3	49.1		10.52
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	256	1.55
				хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.8	573	2.74
				хлеб	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8	41.2	574	3.23
				фрукты	Фрукты свежие (яблоко)*	100	0.4	0.4	9.8	44	82	17.68
			итого		535	19.2	16.7	87.9	579.1		111.62	
1	4	Обед	закуска	Салат витаминный	60	0.7	3.1	3.3	43.8	2	9.00	
				1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2	3.1	8.9	71.4	128	8.36

			2 блюдо	Мясо тушеное	90	9.5	16.4	2.3	274.5	256	65.20
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	3.9	3.2	23.1	137.1	223	7.16
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459	4.10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	573	6.85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.8	0.5	14	72.1	574	5.65
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)*	120	0.5	0.5	11.8	52.8	82	16.73
				итого	905	23.5	27.3	97.5	808.7		123.05
1	4		Итого за день:		1440	42.7	44	185.4	1387.8		234.67
1	5	Завтрак	закуска	Салат из квашенной капусты с луком	60	1	3.6	4.9	56.4	9	6.69
			2 блюдо	ВОК из птицы с рисом	180	12.5	13.9	32.2	294.8	375-ттк	91.67
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	18.42
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.8	573	2.74
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8	41.2	574	3.23
			фрукты	Фрукты свежие (мандарины)	100	0.8	0.2	7.5	38	82	17.68
				итого	580	20.2	20.7	76	565.2		140.43
1	5	Обед	закуска	Овощи консервированные (порциями)	60	0.5	0.1	1	6.6	149	15.56
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1.5	3.5	5.6	60	95	10.80
			2 блюдо	Фрикадельки из кур	100	12.6	15.2	8.1	265.4	297	56.43
			гарнир	Пюре картофельное и овощи консервированные (зеленый горошек)	150	4.1	5.8	23.8	112.9	400-ттк	31.68
			напиток	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1	0.2	20.2	86	501	20.54
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	573	6.85
			хлеб	Хлеб ржаной	35	2.8	0.5	14	72.1	574	5.65
				итого	795	26.3	25.7	97.3	720		147.51
1	5		Итого за день:		1375	46.5	46.4	173.3	1285.2		287.94
2	1	Завтрак	2 блюдо	Каша пшеничная вязкая молочная	200	8.2	6.4	36.9	239.5		31.80
				Масло (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1		8.40
				Сыр (порциями)	10	2.3	3	0	35.8	75	4.18
			напиток	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	501	17.48
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.6	573	5.48
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16	82.4	574	6.46
				итого	500	20.1	20.5	86.5	611.4		73.8
2	1	Обед	закуска	Овощи консервированные(порциями)	60	0.5	0.1	1	6.6	149	15.56
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	2.1	2.8	7.5	64	115	10.61
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	13.4	22.9	31.1	432.1	259	70.13
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495	17.24
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.6	573	5.48
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	61.8	574	4.84
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	82	13.94
				итого	830	22.4	27.1	101.2	786.1		137.8
2	1		Итого за день:		1330	42.5	47.6	187.7	1397.5		211.6
2	2	Завтрак	закуска	Овощи свежие (порциями)	60	0.4	0.1	1.1	6.6	148	7.96
			2 блюдо	Наггетсы куриные	100	10.8	10.2	13.6	276.6	326	50.27
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.6	5	29.6	184.5	256	11.37
				Соус томатный с зеленью	25	0.2	0.8	1.2	13	419-ттк	2.64
			напиток	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0.1	0.1	10.9	45	492	4.16
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.8	573	2.74
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8	41.2	574	3.23
				итого	575	20.2	16.7	74.2	613.7		82.37
2	2	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	60	0.6	3.7	4.5	53.4	22	6.05
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1.5	3.5	5.6	60	95	10.80
			2 блюдо	Котлеты рыбные любительские	100	12.8	4.1	5.9	112.6	308-ттк	31.57
			гарнир	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3.9	11.8	29.4	239.9	142	18.02
			напиток	Кисель из яблок	200	0.2	0.2	23.8	98	476	20.08
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.6	573	5.48
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0.4	10	51.5	574	4.04
				итого	805	24	24	98.9	709		96.04
2	2		Итого за день:		1380	44.2	40.7	173.1	1322.7		178.41
2	3	Завтрак	закуска	Икра кабачковая (пром.производство)	60	1.1	5.3	4.6	70.8	150	19.8
			2 блюдо	Омлет натуральный (ТТК)	150	13.5	11.6	3.5	201.2	268-ттк	84
			напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0.2	20.2	86	501	20.54
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.2	573	4.11
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	82	13.94
			сладкое	Пряники	20	1.1	0.9	14.8	73.2	581	4.7
				итого	560	19.4	18.6	67.7	545.4		147.09

2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0.8	3.7	4.6	54.6	26	3.59	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	5	2.9	11.7	92.6	113	9.71	
			2 блюдо	Тефтели мясные 2 вариант	110	11.1	13.8	11.4	204.6	279	42.37	
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	155	4.2	4	25.8	156.6	225	7.76	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	1.55	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.6	573	5.48	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16	82.4	574	6.46	
				<i>итого</i>		805	27.5	25.4	98.5	722.4		76.92
2	3	Итого за день:		1365	46.9	44	166.2	1267.8		224.01		
2	4	Завтрак	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.5	3.6	1.6	40.8	16	16.72	
			2 блюдо	Тефтели рыбные	110	9.5	9	12	166.5	239	22.68	
			гарнир	Пюре картофельное	150	4.1	6	8.7	105	377	19.98	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78	496	11.37	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	15.3	58.5	573	3.42	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8	41.2	574	3.23	
				<i>итого</i>		565	18.3	19.4	63.9	490		77.4
2	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	70	1	4.2	5.9	65.9	1	9.83	
			1 блюдо	Рассолник ленинградский	200	2.1	4.1	10.6	87.6	100	9.96	
			2 блюдо	Гуляш	100	10.6	14.9	2.9	309	260	52.49	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	155	2.3	4.6	26.4	155.2	324	15.07	
			напиток	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.1	0.1	11.1	46	486	15.65	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	573	6.85	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16	82.4	574	6.46	
	<i>итого</i>		815	23.1	28.9	97.5	863.1		116.31			
2	4	Итого за день:		1380	41.4	48.3	161.4	1353.1		193.71		
2	5	Завтрак	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0.3	3.7	4.6	55.2		15.19	
			2 блюдо	Плов из мяса	160	11.7	13.52	27.68	331.2		68.70	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459	4.10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.2	573	4.11	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8	41.2	574	3.23	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	110	0.40	0.40	10.80	48.40	82	19.44	
				<i>итого</i>		580	16.6	18.22	75.38	586.2		114.77
2	5	Обед	закуска	Овощи консервированные (порциями)	60	0.5	0.1	1	6.6	149	14.82	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1.5	3.5	5.6	60	95	10.80	
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	100	14.9	18	30.5	299.8	294-тк	65.69	
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	3.9	3.2	23.1	137.1	223	7.16	
			напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0.2	20.2	86	501	20.54	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.2	573	4.11	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8	41.2	574	3.23	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	120	0.5	0.5	11.8	52.8	82	16.73	
	<i>итого</i>		880	26.2	26	115	753.7		143.08			
2	5	Итого за день:		1460	42.8	44.22	190.38	1339.9		257.85		
Среднее значение за период:				1384.5	43.73	44.322	179.15	1331.37		219.832		