

Школа

МБОУ СОШ д. Кубань

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Калинина Л. В.

дата

09

01

2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая молочная	250	8	7	25	192	17	8,84	
			гор.напиток	чай с сахаром	220	0	0	8	60	377	2,48	
			хлеб	бутерброд с маслом сливочным и сыром	80	8	11	21	394	3	12,3	
			фрукты									
			<i>итого</i>			550	16	18	54	646		23,62
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	щи из свежей капусты с курицей	250	2	0	11	125	170	18,5	
			2 блюдо	тефтели из говядины	90	9	10	9	169	174	26,15	
			гарнир	каша перловая с маслом	150	4	7	10	167	96	3,6	
			напиток	компот из ягод	220	0,52	0,18	28,86	119,14	240	4,24	
			хлеб бел.	хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	9	2,44	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			760	19,62	18,68	82,16	711,14		54,93
1	1	Итого за день:			1310	35,62	36,68	136,16	1357,14		78,55	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный вермешелевый	250	6	7	18	156	46	10,44
			гор.напиток	чай с сахаром	220	0	0	8	60	377	2,48
			хлеб	бутерброд с маслом сливочным	60	3	5	21	198	1	5,18
			фрукты	яблоко	100	1	0	17	69	338	14,8
			<i>итого</i>		630	10	12	64	483		32,9
1	2	Обед	закуска	салат овощной	70	0	2	1	29	90	10,2
			1 блюдо	суп гречневый с курицей	250	6	4	18	132	56	14,41
			2 блюдо	плов из говядины	200	9	10	9	280	265	40,85
			гарнир								
			напиток	кисель	220	0,024	0	18	70	233	4,51
			хлеб бел.	хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	9	2,44
			хлеб черн.								
				банан	100	2	1	21	96	338	9,8
			<i>итого</i>		890	21,124	18,5	90,3	738		82,21
1	2	Итого за день:			1520	31,124	30,5	154,3	1221		115,11

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром	250	12,41	8,5	53,04	326,69	204	20,05	
			гор.напиток	чай с сахаром	220	0	0	8	60	377	2,48	
			хлеб	бутерброд с маслом сливочным	60	2,98	5,27	21,09	198,2	1	5,16	
			фрукты									
			<i>итого</i>		530	15,39	13,77	82,13	584,89		27,69	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	рассольник со сметаной	220	1,68	4,09	13,27	181	195	11,8	
			2 блюдо	рыба тушеная с овощами	120	14,8	8,1	14,9	174	229	46,3	
			гарнир	каша пшенная	150	4,1	6,5	10,2	136	96	4,12	
			напиток	чай с сахаром	220	0	0	8	60	377	2,48	
			хлеб бел.	хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	9	2,44	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		760	24,68	20,19	69,67	682		67,14	
1	3	Итого за день:		1290	40,07	33,96	151,8	1266,89		94,83		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор.блюдо	яйцо отварное	100	8,87	13	1,53	158,7	209	9
			гор.напиток	чай с сахаром	220	0	0	8	60	377	2,48
			хлеб	бутерброд с маслом сливочным и сыром	80	7,43	10,97	21,09	394,35	3	12,3
			фрукты		100	2,7	0,2	10,91	111,7	63	9
			<i>итого</i>		500	19	24,17	41,53	724,75		32,78
			закуска								
			1 блюдо	суп гороховый с курицей	250	7	5	22	210	36	18
2 блюдо	гуляш	100	6	8	2	165	12	34,26			
гарнир	каша гречневая	150	7	64	1	381	302	5,3			
напиток	сок	220	5	1	8	60	377	2,33			
хлеб бел.	хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	9	2,44			
хлеб черн.											
<i>итого</i>				770	29,1	79,5	56,3	947		62,33	
1	4	Итого за день:			1270	48,1	103,67	97,83	1671,75		95,11

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	250	6	7	25	192	175	8,94	
			гор.напиток	чай с сахаром	220	0	0	8	60	377	2,48	
			хлеб	бутерброд с маслом сливочным	60	3	5	21	198	1	9,15	
			фрукты									
			<i>итого</i>		530	9	12	54	450		20,57	
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп гречневый с курицей	250	5,6	3,8	18,5	154	56	12,78	
			2 блюдо	капуста тушеная с мясом	150	10	8,2	20,3	211	200	40,29	
			гарнир									
			напиток	чай с сахаром	220	0	0	8	60	377	2,48	
			хлеб бел.	хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	9	2,44	
			хлеб черн.									
				банан	115	1,5	0,5	21	116	338	10	
			<i>итого</i>		785	21,2	14	91,1	672		67,99	
1	5	Итого за день:		1315	30,2	26	145,1	1122		88,56		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	96	9,14	
			гор.напиток	чай с сахаром	220	0	0	8	60	377	2,48	
			хлеб	бутерброд с маслом сливочным и сыром	90	7,43	10,97	21,09	394	3	9,15	
			фрукты									
			<i>итого</i>		510	14,44	19,06	57,48	667		20,77	
2	1	Обед	закуска	салат овощной	60	1	5	5	65	22	6,27	
			1 блюдо	суп рисовый с говядиной	250	6	4	19	142	56	14,32	
			2 блюдо	котлета из говядины	90	10	8	7	139	161	26,32	
			гарнир	макароны отварные с маслом	150	9	9	58	337	414	4,16	
			напиток	чай с сахаром	220	0	0	0	60	377	2,48	
			хлеб бел.	хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	9	2,44	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		820	30,1	27,5	112,3	874		55,99	
2	1	Итого за день:		1330	44,54	46,56	169,78	1541		76,76		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая молочная	250	8	7	25	192	17	8,84
			гор.напиток	чай с сахаром	220	0	0	8	60	377	2,48
			хлеб	бутерброд с маслом сливочным и сыром	80	8	11	21	394	3	12,3
			фрукты								
			<i>итого</i>		550	16	18	54	646		23,62
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты с курицей	250	2	0	11	125	170	18,5
			2 блюдо	тефтели из говядины	90	9	10	9	169	174	26,15
			гарнир	каша перловая с маслом	150	4	7	10	167	96	3,6
			напиток	компот из ягод	220	0,52	0,18	28,86	119,14	240	4,24
			хлеб бел.	хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	9	2,44
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		760	19,62	18,68	82,16	711,14		54,93
2	2	Итого за день:			1310	35,62	36,68	136,16	1357,14		78,55

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	250	5	6	30	262	173	9,43
			гор.напиток	чай с сахаром	220	0	0	8	60	377	2,48
			хлеб	бутерброд с маслом сливочным	60	3	5	21	199	1	9,15
			фрукты								
			<i>итого</i>		530	8	11	59	521		21,06
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп гречневый с курицей	250	6	4	19	142	56	13,64
			2 блюдо	тефтели из говядины	90	8,98	10,3	8,5	159	174	24,9
			гарнир	макароны отварные с маслом	150	9	9	58	337	141	4,16
			напиток	кисель	200	0,024	0	18	70	233	4,51
			хлеб бел.	хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	9	2,44
			хлеб черн.								
				пряник	50	17	31	37	175	7	4,5
			<i>итого</i>		790	45,104	55,8	163,8	1014		54,15
2	3	Итого за день:		1320	53,104	66,8	222,8	1535		75,21	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная	250	6	6	25	199	378	8,99
			гор.напиток	чай с сахаром	220	0	0	8	60	377	2,48
			хлеб	бутерброд с маслом сливочным и сыром	80	8	11	21	394	3	12,3
			фрукты								
			<i>итого</i>		550	14	17	54	653		23,77
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп рисовый с курицей	250	2	4	18	118	204	12,5
			2 блюдо	рыба тушеная с овощами	120	15	8	15	166	229	28,41
			гарнир								
			напиток	компот из ягод	220	0,52	0,18	28,86	119,14	240	4,24
			хлеб бел.	хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	9	2,44
			хлеб черн.								
				кекс	80	2	2	38	170	12	22,4
			<i>итого</i>		720	23,62	15,68	123,16	704,14		69,99
2	4	Итого за день:		1270	37,62	32,68	177,16	1357,14		93,76	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192	175	8,94	
			гор.напиток	чай с сахаром	220	0	0	8	60	377	2,48	
			хлеб	оладьи с маслом и сахаром	150	9,34	15,7	66,5	447,5	1020	13	
			фрукты									
			<i>итого</i>		570	15,55	23,17	99,59	699,5		24,42	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп вермешелевый с курицей	250	8	5	22	190	38	14,9	
			2 блюдо	гуляш	90	6	8	2	165	5	31,4	
			гарнир	каша гречневая	150	7	1	64	381	302	4,88	
			напиток	какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	248	7	
			хлеб бел.	хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	9	2,44	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		740	27,96	18,38	130,51	976,49		60,62	
2	5	Итого за день:		1310	43,51	41,55	230,1	1675,99		85,04		
		Среднее значение за период:		1324,5	40,0888	46,14	161,4	1402,39		87,517		