

Школа

МБОУ "Паустовская оош"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

А.Б. Сысоев

Возрастная категория

7-11 лет

дата

18

12

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 геркулесовая молочная с м/сл	200	7,23	9,81	28,8	232,41	173	14,63
				Сыр порционно	20	4,64	6,8	0,02	79,84	15	13,65
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	376	1,37
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,64
			фрукты	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,8	338	20
				Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,5	459	8,51
				<i>итого</i>			730	20,24	20,07	121,59	748
1	1	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,9	3,1	5,6	53,9	45	2,63
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детской"	265	2,43	3,12	12,01	85,84	82	18
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,8	10,16	153,8	295	37,34
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203	5,56
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859	6,43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,32
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,26
			фрукты	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,8	338	20
				<i>итого</i>			1055	29,91	17,68	133,39	830,48
1	1	Итого за день:			1785	50,15	37,75	254,98	1578,48		153,34
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты "Говяжки Школьные" запеченные, Рис отварной с маслом сливочным	280	22,94	32,3	48,78	577,63	268/304	68,44
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	8,19
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,64
			фрукты	Апельсин	250	2,25	0,5	3,24	26,46	338	27,5
	фрукты	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,8	338	20		

			<i>итого</i>		970	32,2	36,64	107,01	886,65	126,77	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	52	2,69
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	12,38	11,13	31,5	275,63	103	5,87
			2 блюдо	Биточки из говядины	100	12,96	13,8	13,29	229,2	268	60,92
			гарнир	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,22	190,88	171	5,87
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	376	1,37
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,32
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,26
			фрукты	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,8	338	20
				<i>итого</i>		1040	34,84	35,31	134,73	995,99	
1	2	Итого за день:			2010	67,04	71,95	241,74	1882,64		226,07
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,75	223	55,71
				Джем фруктовый	20	0,1	0	14,3	57,6	223	5,2
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,54	376/388	3,71
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,64
			фрукты	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91	338	27,5
				Печенье	50	4,25	5,65	34,5	205,85		6,25
				<i>итого</i>		710	25,94	23,58	140,92	875,9	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,11	23,91	59	4,9
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой "Детской" из птицы	260	6,22	3,99	21,73	147,71	102	18,1
			2 блюдо	Рыба запеченная с овощами и сыром	100	20,2	12,07	2,08	197,75	232	35,4
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	312	10,97
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35,26	143	388	7,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,32
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,26
			фрукты	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91	338	27,5
				<i>итого</i>		1050	35,99	25,77	131,41	900,8	
1	3	Итого за день:			1760	61,93	49,35	272,33	1776,7		207,96

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Зразы рыбные рубленые с яйцом открытые, Картофельное пюре с маслом сливочным	280	12,93	20,35	37,01	382,88	237/312	37,36
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3	382	9,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,64
			фрукты	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,8	338	20
			<i>итого</i>		720	20,27	25,21	101,55	714,14		69,2
1	4	Обед	закуска	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,6	1,7	14,2	71	5,99
			1 блюдо	Суп овощной "Летний" с отварной птицей	265	6,23	9,6	11,83	158,64	99/288	14,11
			2 блюдо	Плов из птицы	280	26,08	30,49	55,1	599,17	291	45,99
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	4,19
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,32
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,26
			фрукты	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,8	338	20
			<i>итого</i>		1055	37,15	42,03	132,97	1053,79		92,86
1	4	Итого за день:			1775	57,42	67,24	234,52	1767,93		162,06
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным, Помидор порционно	240	16,73	19,07	6,56	264,79	210/71	29,56
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	376	1,37
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,64
			фрукты	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91	338	27,5
				Сыр порционно	20	4,64	6,8	0,02	79,84	15	13,65
				Шоколад	90	8,82	31,23	45,36	497,79		105
			<i>итого</i>		790	34,23	58,11	106,99	1087,87		179,72
1	5	Обед	закуска	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45	5,73
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	265	8,71	8,77	23,67	208,45	113	10,62
			2 блюдо	Печень тушеная в соусе	100	14,4	14,72	6,37	215,53	261	27,07
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	231,92	171	9,66

			напиток	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	49,6	648	5,19
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,32
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,26
			фрукты	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91	338	27,5
				Шоколад	90	8,82	31,23	45,36	497,79		105
			<i>итого</i>		1145	44,93	64,6	175,12	1449,95		193,35
1	5	Итого за день:				1935	79,16	122,71	282,11	2537,82	373,07
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	358,9	173	18,11
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,54	376/388	3,71
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,64
			фрукты	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,8	338	20
			<i>итого</i>			640	11,34	13,71	108,35	598,4	
2	1	Обед	закуска	Салат из капусты с огурцом соленым	60	0,94	2,11	2,66	33,37	29	4,5
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	12,38	11,13	31,5	275,63	103	5,87
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,8	10,16	153,8	295	37,34
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	304	8,38
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859	6,43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,32
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,26
			<i>итого</i>			840	36,7	26,22	130,62	923,4	
2	1	Итого за день:				1480	48,04	39,93	238,97	1521,8	109,56
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели "Детские" под соусом, Каша "Дружба" с маслом сливочным	295	17,63	22,13	47,4	459,27	279/333/171	58,54
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	8,19
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,64
			фрукты	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91	338	27,5

			<i>итого</i>		735	24,64	25,77	103,39	744,03	96,87	
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром с растительным	60	2,7	4,7	4,31	70,34	50	5,98
			1 блюдо	Щи из св.капусты с картофелем с фрикаделькой "Детской"	265	2,44	6,41	11,11	111,89	88	14,86
			2 блюдо	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	105	10,2	9,7	12,5	178,1	297/326	30,92
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203	5,56
			напиток	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	49,6	648	5,19
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,32
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,26
				<i>итого</i>		860	25,68	25,47	106,94	748,07	
2	2	Итого за день:			1595	50,32	51,24	210,33	1492,1		161,96
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожно-рисовая с маслом	200	17,92	20,57	43,19	429,51	223	58,41
				Сыр порционн	20	4,64	6,8	0,02	79,84	15	13,65
			гор.напиток	Чай с лимоном	204	0,26	0,06	15,22	58,66	377	2,27
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,64
			фрукты	Апельсин	250	2,25	0,5	3,24	26,46	338	27,5
				Печенье	50	4,25	5,65	34,5	205,85		6,25
				<i>итого</i>		764	32,36	33,94	115,61	893,48	
2	3	Обед	закуска	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78	1,56	4,32	34,44	38	3,72
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	260	2,6	6,13	17,03	133,69	96	9,9
			2 блюдо	Рыба запеченная под соусом	110	22,21	11,65	2,99	205,65	232	29,33
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	312	10,97
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	4,19
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,32
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,26
			фрукты	Апельсин	250	2,25	0,5	3,24	26,46	338	27,5
			<i>итого</i>		1110	35,33	28,85	98,97	791,87		88,19

2	3	Итого за день:			1874	67,69	62,79	214,58	1685,35		198,91
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая из птицы, Макароны отварные с маслом сливочным	280	22,08	9,92	53,9	393,16	295/203	42,9
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3	382	9,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,64
			фрукты	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,8	338	20
			<i>итого</i>				720	29,42	14,78	118,44	724,42
2	4	Обед	закуска	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,6	1,7	14,2	71	6,93
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	260	14,5	15,4	33,1	329	106	15,05
			2 блюдо	Тефтели "Детские" под соусом	115	13,49	16,19	17,18	268,39	279/333	52,67
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	231,92	171	9,66
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	376	1,37
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,32
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,26
			фрукты	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,8	338	20
			<i>итого</i>				1065	40,87	38,61	145,35	1092,38
2	4	Итого за день:			1785	70,29	53,39	263,79	1816,8		183
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	210	25,69
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	376	1,37
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,64
			фрукты	Апельсин	250	2,25	0,5	3,24	26,46	338	27,5
				Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,5	459	8,51
				Шоколад	90	8,82	31,23	45,36	497,79		60
			<i>итого</i>				850	34,93	53,38	126,81	1127,43
2	5	Обед	закуска	Яйцо отварное 1/2/Морковь тертая с маслом растительным	60	3,06	3,52	8,83	79,24	209,62	6,43
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	12,88	7,88	50,13	322,88	108	5,69
			2 блюдо	Котлеты "Говяжьи Школьные" запеченные	100	18,5	25,86	4,76	325,81	268	60,06

		гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203	5,56
		напиток	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,3	97,58	699	5,54
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,32
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,26
			Шоколад	90	8,82	31,23	45,36	497,79		60
		фрукты	Апельсин	250	2,25	0,5	3,24	26,46	338	27,5
		<i>итого</i>		1180	55,99	73,69	218,34	1687,9		173,36
2	5	Итого за день:		2030	90,92	127,07	345,15	2815,33		299,07
		Среднее значение за период:		1802,9	64,296	68,342	255,85	1887,5		207,5