

Школа

МОУ СШ № 2

Утвердил: должность

Директор

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

фамилия

Денисова О.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2

9

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,4	8	28	212,8	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149	
			фрукты	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	
			<i>итого</i>				534	17,5	19,9	61,4
1	1	Обед	закуска	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	6,1	6,48	10,6	127	
			2 блюдо	Котлеты рыбные	100	13	1,6	10	234,9	
			гарнир	Рис с овощами	150	4	2,6	35	182	
			напиток	Компот из кураги	200	0,6	0	9,7	40	
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	
				Сок апельсиновый	200	1,4	0,4	20,8	90	
			<i>итого</i>				960	29,24	12,14	108,86
1	1	<b>Итого за день:</b>			1494	46,74	32,04	170,26	1288,8	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с повидлом	170	24	11,55	35,5	343,4	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
			фрукты	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	
			<i>итого</i>				504	26,2	12,63	65,08

1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,9	4	5	55
			1 блюдо	Суп гороховый	200	9,05	5,26	11,68	131
			2 блюдо	Печень по-строгоновски	100	16,6	8	9,3	176
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253
			напиток	Компот из изюма	200	0,8	0,01	30	120
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
				Баранки сдобные	30	2,49	2,4	18,12	103,8
				<i>итого</i>		790	41,87	28,41	131,58
1	2	<b>Итого за день:</b>			1294	68,07	41,04	196,66	1425,3
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
			хлеб	Бутерброд с маслом	30	1,66	7,78	10,41	125,58
			фрукты	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44
				<i>итого</i>		524	8,06	14,68	62,31
1	3	Обед	закуска	Салат витаминный	60	1	3	3	44
			1 блюдо	Суп с крупой ( гречневый )	200	11,4	7,6	7,84	106,3
			2 блюдо	Бефстроганов из отварного мяса	100	15	13	5	202
			гарнир	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
			напиток	Сок яблочный	205	1	0,2	20,2	86
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
				Ватрушка с творожным фаршем	100	6	2,83	37	196,7
				<i>итого</i>		865	43,43	32,52	123,07
1	3	<b>Итого за день:</b>			1389	51,49	47,2	185,38	1398,21
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246
			закуска	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88



			<i>итого</i>		830	29,06	28,69	94,38	825,1			
1	5	<b>Итого за день:</b>			1344	41,21	38,37	150,26	1295,5			
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	180	5	6	24,1	230			
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40			
			хлеб	Бутерброд с сыром	45	5	4,98	10,28	106,1			
			фрукты	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44			
			<i>итого</i>		539	10,7	11,48	53,68	420,1			
			закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,1	1,8	44			
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	6,1	6,48	10,6	127			
2	1	Обед	2 блюдо	Гуляш	100	16,9	16	4	232			
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253			
			напиток	Компот из кураги	200	0,6	0	9,7	40			
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3			
				Сок персиковый	205	0,6	0	33	136			
			<i>итого</i>		965	36,83	34,32	116,58	938,7			
			2	1	<b>Итого за день:</b>			1504	47,53	45,8	170,26	1358,8
			2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357
гор.напиток	Чай с сахаром	200				0,2	0,1	9,3	38			
хлеб	Батон нарезной	30				1,5	0,58	10,28	52,4			
фрукты	Яблоко	114				0,4	0,4	9,8	44			
<i>итого</i>		514				27,39	14,33	63,08	491,4			
закуска	Салат из свеклы с соленым огурцом	60				0,8	3,7	3,7	73			
2	2	Обед	1 блюдо	Уха с крупой	200	6	2	8	73			
			2 блюдо	Биточек из курицы	90	18	16,2	10	256			
			гарнир	Рагу из овощей	150	2,8	6,14	21	127,5			



			<i>итого</i>		584	23,85	18,03	59,23	492,9
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты белокачанной капусты	60	0,87	3,6	5,04	56,4
			1 блюдо	Суп гороховый	200	9,05	5,26	11,68	131
			2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15	5	14	173
			гарнир	Рис с овощами	150	4	2,6	35	182
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,1	84
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
				Сок ананасовый	200	0,8	0,2	26	106
				<i>итого</i>		950	33,8	17,6	132,3
2	4	<b>Итого за день:</b>			1534	57,65	35,63	191,53	1332
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	1,66	7,78	10,41	125,58
			фрукты	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44
				<i>итого</i>		534	5,06	11,88	58,01
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	7,5	5,1	3,04	136
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	130	9	5	4,43	177,36
			гарнир	Картофель отварной	150	3,1	5,3	19,8	180
			напиток	Сок мультифруктовый	205	0,2	0	24	100
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
				Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
				<i>итого</i>		825	25,45	17,81	95,39
2	5	<b>Итого за день:</b>			1359	30,51	29,69	153,4	1234,47
		<b>Среднее значение за период:</b>			1410,5	50,388	41,711	171,6	1340,45


№ рецептуры	Цена
212	
465	
63	
82	
	0
148	
134	
307	
241	
494	
111	
110	
501	
	0
	0
279	
459	
111	
82	
	0

26	
144	
359/408	
202	
494	
111	
110	
577	
	0
	0
217	
462	
111/79	
82	
	0
2	
114	
326	
256	
501	
111	
110	
541	
	0
	0
268	
148	
465	

111	
82	
	0
47	
119	
406	
495	
111	
110	
501	
	0
	0
259	
457	
111	
82	
	0
42	
95	
312	
377	
496	
111	
110	
579	

	0
	0
260	
459	
111/54-13	
82	
	0
18	
134	
54-2M	
202	
494	
111	
110	
501	
	0
	0
279	
457	
111	
82	
	0
31	
121	
372	
177	

496	
111	
110	
581	
	0
	0
157	
268	
462	
111	
82	
	0
148	
95	
364	
501	
111	
110	
563	
	0
	0
366	
256	
457	
111	
82	

	0
1	
144	
357	
241	
495	
111	
110	
501	
	0
	0
217	
459	
111/79	
82	
	0
148	
106	
299	
426	
501	
111	
110	
581	
	0
	0
	#ДЕЛ/0!