

Школа МБОУ "Северо-Любинская СОШ"

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Сотникова О.Н

Возрастная категория 7-11 лет/12 и старше

дата 7 8 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ тех. карты	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	5	11	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	40	6	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,6	94	34	4	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	33	8	
			<i>итого</i>			540	8,6	7,2	64,3	358,9		29
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	17	20	
			2 блюдо	Пельмени мясные отварные	200	20,6	12,1	35,2	332,7	27	23	
			гарнир									
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,8	81	46	10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,2	188	34	8	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			730	32,6	20,3	106,8	744,5		61
1	1	Итого за день:			1270	41,2	27,5	171,1	1103,4		90	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная молочная	200	7,2	10,7	43,9	300,7	1	11	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	45	8	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,6	94	34	4	
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	65	8	
			<i>итого</i>			540	15,7	15,6	84,1	544,9		31
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	9,9	5,1	15,5	147,5	33	21	
			2 блюдо	Картофель тушеный с мясом	250	11,4	32,1	34,7	519,6	53	25	

			<i>итого</i>		540	8,6	7,2	64,3	358,9		29	
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	17	20	
			2 блюдо	Пельмени мясные отварные	200	20,6	12,1	35,2	332,7	27	23	
			гарнир									
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,8	81	46	10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,2	188	34	8	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			730	32,6	20,3	106,8	744,5		61
2	1	Итого за день:			1270	41,2	27,5	171,1	1103,4		90	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная молочная	200	7,2	10,7	43,9	300,7	1	10	
			гор.напиток	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,2	39	8	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,6	94	34	4	
			фрукты									
				Бутерброд с повидлом	60	2,3	3,6	26,3	292,3	52	8	
			<i>итого</i>			500	13,1	14,6	122,8	821,2		30
2	2	Обед	закуска	Огурец в нарезке	100	0,7	0,1	2,5	14,1	29	6	
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	9,9	5,1	15,5	147,5	33	15	
			2 блюдо	Картофель тушеный с мясом	250	11,4	32,1	34,7	519,6	53	25	
			гарнир									
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	40	5	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,2	188	34	8	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			880	28,1	37,9	98,4	896		59
2	2	Итого за день:			1380	41,2	52,5	221,2	1717,2		89	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязкая	200	7,7	11,8	35,5	279,4	7	10	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	44	6	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,6	94	34	4	
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	65	8	

			<i>итого</i>		540	15,4	15,8	74,4	507,6	28
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	5,2	2,7	18,5	119,6	28
			2 блюдо	Котлета с соусом	130	16	13	19	150	56
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,2	47,9	318,5	6
			напиток	Напиток лимонно-яблочный	200	0,2	0	24,4	96	48
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,2	188	34
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		810	38,4	25,5	149	872,1	62
2	3	Итого за день:			1350	53,8	41,3	223,4	1379,7	90
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая ячневая	200	6,4	10,1	35,7	271,2	8
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	40
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,6	94	34
			фрукты	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	35
			<i>итого</i>		540	10,9	10,4	84,2	487,6	32
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник домашний	250	5,7	7,7	14,5	149,9	24
			2 блюдо	Курица в соусе томатном	120	22,7	22,5	6,8	320	61
			гарнир	Макароны отварные	200	7,1	7,3	43,6	269,3	15
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,2	188	34
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		850	41,6	38,1	110,6	954	59
2	4	Итого за день:			1390	52,5	48,5	194,8	1441,6	91
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная молочная	200	7,2	10,7	43,9	300,7	1
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	42

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,6	94	34	4	
			фрукты									
				Бутерброд с маслом и сыром	60	2,8	6,4	6,9	95	51	8	
			<i>итого</i>		500	14,6	18,8	79	543,2		29	
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	100	1,4	4,5	7,6	76	32	8	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4	25	10	
			2 блюдо	Плов	200	16,2	13,6	28,5	301,6	58	25	
			гарнир	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,8	81	46	10	
			напиток	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,2	188	34	8	
				хлеб бел.								
				хлеб черн.								
				<i>итого</i>		830	32,1	24,5	115,5	813		61
2	5	Итого за день:			1330	46,7	43,3	194,5	1356,2		90	
		Среднее значение за период:			1339	47,67	43,55	191,9	1387,8		90	