

Школа МКОУ Луговская СОШ

Утвердил: должность

Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Тешева И.Н.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

1

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 гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	297	9,4	
			гор.блюдо	котлета мясная	110	13,8	11,1	11,1	200	451	43,3	
			гор.напиток	чай с лимоном	207	0,26	0,03	24,15	61,14	686	3,7	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,85	113		3,5	
			фрукты	фрукт в ассортименте(яблоко)	200	0,8	0,8	16,6	94		40,5	
			итого		747	28,76	18,68	119,4	736,14		100,4	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0	0		
1	1	Итого за день:			747	28,76	18,68	119,4	736,14		100,4	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная жидкая	206	8,14	10,22	33,88	260	311	11,5	
			гор.блюдо	яйцо отварное	40	6,45	5,8	0,4	70		16	
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,3	0,5	24,15	106,8	693	9,7	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5	
			фрукты	фрукт в ассортименте(груша)	200	0,8	0,6	20,6	94		54	
						итого		696	22,49	17,57	103,88	643,8
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0	0		
1	2	Итого за день:			696	22,49	17,57	103,88	643,8		94,7	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	492	49,4	
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	639	5,68	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5	
			фрукты									
						итого		500	29,3	27,5	96,55	745
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0	0		
1	3	Итого за день:			500	29,3	27,5	96,55	745		58,58	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,11	7	26	186,6	520	11,3	
			гор.блюдо	котлета рыбная	100	16,12	17,75	12,87	277,5	388	17,3	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685	2	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5	
			фрукты	фрукт в ассортименте(банан)	200	3	1	42	178		46,5	
			гор.блюдо	соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	593	3,46	
			закуска	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	11	64	4,57	
						итого		900	29,03	36,73	126,62	836,1
1	4	Обед	закуска									
			итого		0	0	0	0	0	0		
1	4	Итого за день:			900	29,03	36,73	126,62	836,1		88,63	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой и картофелем с мясом бройлера	250	12,07	16,25	13,62	239,2	110	21,5		
			гор.напиток	йогурт	200	8,2	3	11,8	114			19,5	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113			3,5	
			фрукты	фрукт в ассортименте(груша)	200	0,8	0,6	20,6	94			54	
				итого			700	24,87	20,3	70,87	560,2		
1	5	Обед	закуска										
			итого		0	0	0	0	0			0	
1	5	<b>Итого за день:</b>			700	24,87	20,3	70,87	560,2		98,5		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	207	7,33	5,55	44,44	261	332	7,06		
			гор.блюдо	тефтель мясной с рисом	140	9,47	8,23	9,81	151,4	462	44,26		
			гор.напиток	чай с лимоном	207	0,26	0,03	24,15	61,14	686	3,7		
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5		
			фрукты	фрукт в ассортименте(яблоко)	220	1	0	23	104		50,63		
				итого			824	21,86	14,26	126,25	690,54		109,15
2	1	Обед	закуска										
			итого		0	0	0	0	0		0		
2	1	<b>Итого за день:</b>			824	21,86	14,26	126,25	690,54		109,15		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,33	10,22	35,44	263,33	311	13,8		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5		
			гор.напиток	кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	692	7,5		
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	55	6,17	11,83	17,54	188,5	3	17,5		
			фрукты	фрукт в ассортименте(яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94		50,63		
				итого			705	21	26,1	112,33	752,83		92,93
2	2	Обед	закуска										
			1 блюдо										
2	2	<b>Итого за день:</b>			705	21	26,1	112,33	752,83		92,93		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	297	9,4		
			гор.блюдо	курица отварная	120	43	36,2	0,4	497	487	35,8		
			гор.напиток	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92		12,5		
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5		
			фрукты										
				итого			550	57,9	43,15	87,15	970		61,2
2	3	Обед	закуска										
			итого		0	0	0	0	0		0		
2	3	<b>Итого за день:</b>			550	57,9	43,15	87,15	970		61,2		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	206	4,11	7	26	186,66	520	11,3		
			гор.блюдо	рыба тушеная в томате с овощами	140	20,1	5,5	6,6	157	374	47,05		
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	639	5,68		
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5		
			фрукты	фрукт в ассортименте	220	1	0	23	104		50,63		
			закуска	огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6		23,9		
				итого			876	30,41	13,06	109,09	677,26		142,06
2	4	Обед	закуска										
			итого		0	0	0	0	0		0		
2	4	<b>Итого за день:</b>			876	30,41	13,06	109,09	677,26		142,06		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	2,56	4,37	31,87	201,25	139	15,7		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685	2		
			хлеб	кондитерское изделие	30	1,56	1,92	21,3	108,9		15		
			фрукты	фрукт в ассортименте	200	0,8	0,6	20,6	94		54		
				итого			730	8,82	7,37	108,52	552,15		90,2
2	5	Обед	закуска										
			итого		0	0	0	0	0		0		
2	5	<b>Итого за день:</b>			730	8,82	7,37	108,52	552,15		90,2		

3	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	200	7,33	5,55	44,44	261	332	7,06		
			гор.блюдо	котлета „здоровье,,	100	15	12,2	8	203	163	39		
			гор.напиток	чай с лимоном	207	0,26	0,03	24,15	61,14	686	3,7		
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,85	113		3,5		
			фрукты	фрукт в ассортименте(груша)	200	0,8	0,6	20,6	94		78		
				<i>итого</i>			757	27,19	18,83	123,04	732,14		131,26
3	1	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0	
3	1	<b>Итого за день:</b>		757	27,19	18,83	123,04	732,14		131,26			
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	206	7,44	8,77	35,22	248,88	311	12,65		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5		
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,3	0,5	24,15	106,8	693	9,7		
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	55	6,17	11,83	17,54	188,15	3	17,5		
			фрукты	фрукт в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94		50,63		
				<i>итого</i>			711	21,51	22,35	121,36	750,83		93,98
3	2	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0	
3	2	<b>Итого за день:</b>		711	21,51	22,35	121,36	750,83		93,98			
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	492	49,4		
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	639	5,68		
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5		
			фрукты										
				<i>итого</i>			500	29,3	27,5	96,55	745		58,58
			3	3	Обед	закуска							
1 блюдо													
<i>итого</i>						0	0	0	0	0		0	
3	3	<b>Итого за день:</b>		500	29,3	27,5	96,55	745		58,58			
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,11	7	26	186,6	520	11,3		
			гор.блюдо	гуляш с куриной грудки	100	20,5	21,3	3,8	289	437	40,6		
			гор.напиток	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110		12,5		
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5		
			фрукты	фрукт в ассортименте(банан)	200	3	1	42	178		46,5		
			закуска	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	110	64	4,57		
				<i>итого</i>			850	33,81	37,95	130,05	986,6		118,97
3	4	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0	
3	4	<b>Итого за день:</b>		850	33,81	37,95	130,05	986,6		118,97			
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Уха рыбацкая	250	7,25	2,25	20,48	131,25	181	11,3		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685	2,1		
			хлеб	сдоба	40	3	4	22	135		14		
			фрукты	фрукт в ассортименте(груша)	200	0,8	0,6	20,6	94		78		
				<i>итого</i>			740	14,95	7,33	97,83	508,25		108,9
3	5	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0	
3	5	<b>Итого за день:</b>		740	14,95	7,33	97,83	508,25		108,9			

4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	297	9,4
			гор.блюдо	тефтель мясной с рисом	140	9,47	8,23	9,81	151,4	462	44,26
			гор.напиток	чай с лимоном	207	0,26	0,03	24,15	61,14	686	3,7
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			фрукты								
			итого		577	23,63	15,01	100,51	593,54		60,86
4	1	Обед	закуска								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день:		577	23,63	15,01	100,51	593,54		60,86
4	2	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,12	19,87	148,75	160	8,55
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			гор.напиток	кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	692	7,5
			хлеб	запеканка из творога	90	13,75	9,9	17,55	215,5	366	29,44
			фрукты	фрукт в ассортименте(груша)	200	0,8	0,6	20,6	94		78
			итого		790	26,75	18,87	97,77	665,25		126,99
4	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	2	Итого за день:		790	26,75	18,87	97,77	665,25		126,99	
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	215	9,2	15,2	26,4	373	333	15,1
			гор.блюдо	курица отварная (2 вариант)	120	43	36,2	0,4	497	487	35,8
			гор.напиток	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	639	12,5
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			фрукты								
			итого		585	57	52,05	71,85	1075		66,9
4	3	Обед	закуска								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день:		585	57	52,05	71,85	1075		66,9
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,11	7	26	186,66	520	11,3
			гор.блюдо	рыба припущенная	120	25,2	12,8	2	224	371	45,9
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	639	5,68
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			фрукты	фрукт в ассортименте(яблоко)	220	1	0	23	104		50,63
			закуска	огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6		23,9
итого		850	35,51	20,36	104,49	744,26		140,91			
4	4	Обед	закуска								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день:		850	35,51	20,36	104,49	744,26		140,91
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Рассольник „Ленинградский„	250	7,25	2,25	10,48	140	132	21,22
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685	2
			хлеб	кондитерское изделие	30	1,56	1,92	21,3	108,9		13
			фрукты	фрукт в ассортименте(груша)	200	0,8	0,6	20,6	94		79,65
			итого		730	13,51	5,25	87,13	490,9		119,37
4	5	Обед	закуска								
			итого		0	0	0	0	0		0
			Итого за день:		730	13,51	5,25	87,13	490,9		119,37
Среднее значение за период:					715,9	27,88	22,511	104,56	722,79		98,1535