

Школа МКОУ Луговская СОШ

Утвердил: должность Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Тешева И.Н.

Возрастная категория

ОВЗ -7-11 л

дата

9 1 2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	день				
												месяц	год			
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	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					
			итого				567	27,96	17,88	102,8	642,14			59,9		
1	1	завтрак2	напиток	йогурт	200	8,2	3	11,8	114			19,5				
			хлеб	сдоба	40	2,68	1,32	20,36	101,2			14				
			итого		240	10,88	4,32	32,16	215,2			33,5				
1	1	Итого за день:		807	38,84	22,2	134,96	857,34			93,4					
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная жидкая	206	8,14	10,22	33,88	260	311	11,5					
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	50	6,17	11,83	17,54	188,5	3	17,5					
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,3	0,5	24,15	106,8	693	9,7					
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5					
			итого				506	21,41	23	100,42	668,3			42,2		
1	2	завтрак 2	фрукт	в ассортименте(банан)	200	3	1	42	178			47,6				
			итого		200	3	1	42	178			47,6				
1	2	Итого за день:		706	24,41	24	142,42	846,3			89,8					
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522			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			58,58		
1	3	завтрак 2	гор.блюдо	вареники ленивые	100	10,25	14	11,3	214	355	29,48					
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685	2,1					
			итого		300	10,35	14,03	21,2	249		31,58					
1	3	Итого за день:		800	39,65	41,53	117,75	994			90,16					
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													
			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		700	26,03	35,73	84,62	658,1		42,13					
1	4	завтрак 2	фрукты	фрукт в ассортименте(яблоко)	220	1	0	23	104			50,63				
			итого		220	1	0	23	104			50,63				
1	4	Итого за день:		920	27,03	35,73	107,62	762,1			92,76					
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													
			итого		500	24,07	19,7	50,27	466,2		44,5					
1	5	завтрак 2	фрукт	в ассортименте(банан)	200	3	1	42	178			47,6				
			итого		200	3	1	42	178			47,6				
1	5	Итого за день:		700	27,07	20,7	92,27	644,2			92,1					

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
				итого			604	20,86	14,26	103,25	586,54
2	1	Завтрак 2	напиток	йогурт	200	8,2	3	11,8	114		19,5
			хлеб	сдоба	40	2,68	1,32	20,36	101,2		14
				итого			240	10,88	4,32	32,16	215,2
2	1	<b>Итого за день:</b>		844	31,74	18,58	135,41	801,74		92,02	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,33	10,22	35,44	263,33	311	14
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,1
			гор.напиток	кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	692	6,93
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	55	6,17	11,83	17,54	188,5	3	16,79
			фрукты								
				итого			505	20,2	25,3	92,73	658,83
2	2	завтрак 2	гор.блюдо	пицца детская	70	9,7	7,4	18,5	182	465	18,95
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685	2,1
				итого			270	9,8	7,43	28,4	217
2	2	<b>Итого за день:</b>		775	30	32,73	121,13	875,83		61,87	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	200	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			570	57,9	43,15	87,15	970
2	3	завтрак 2	фрукт	фрукт в ассортименте(яблоко)	200	0,8	0,8	16,6	94		40,5
				итого			200	0,8	0,8	16,6	94
2	3	<b>Итого за день:</b>		770	58,7	43,95	103,75	1064		101,7	
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								
			закуска	огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6		7
	итого			656	29,41	13,06	86,09	573,26		74,53	
2	4	завтрак2	гор.блюдо	омлет натуральный	120	10,6	15,6	1,8	190	340	17,87
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685	2,1
			хлеб	хлеб ржанной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
				итого			350	12,68	15,99	21,72	277,2
2	4	<b>Итого за день:</b>		1006	42,09	29,05	107,81	850,46		94,5	
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								
				итого			530	8,02	6,77	87,92	458,15
2	5	завтрак2	фрукт	в ассортименте(банан)	200	3	1	42	178		47,6
				итого			200	3	1	42	178
2	5	<b>Итого за день:</b>		730	11,02	7,77	129,92	636,15		83,8	

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								
			итого		557	26,39	18,23	102,44	638,14		78
3	1	завтрак 2	фрукты	фрукт в ассортименте (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94		54
			итого		200	0,8	0,6	20,6	94		54
3	1	<b>Итого за день:</b>			<b>757</b>	<b>27,19</b>	<b>18,83</b>	<b>123,04</b>	<b>732,14</b>		<b>132</b>
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								
			итого		511	20,71	21,55	101,76	656,83		43,35
3	2	завтрак 2	фрукты	фрукт в ассортименте(банан)	200	3	1	42	178		46,5
			итого		200	3	1	42	178		46,5
3	2	<b>Итого за день:</b>			<b>711</b>	<b>23,71</b>	<b>22,55</b>	<b>143,76</b>	<b>834,83</b>		<b>89,85</b>
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								
			итого		500	29,3	27,5	96,55	745		58,58
			3	3	завтрак 2	гор.блюдо	вареники ленивые	100	10,25	14	11,3
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685	2,1
			2 блюдо								
			итого		300	10,35	14,03	21,2	249		31,58
3	3	<b>Итого за день:</b>			<b>800</b>	<b>39,65</b>	<b>41,53</b>	<b>117,75</b>	<b>994</b>		<b>90,16</b>
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								
			закуска	салат из красной свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	11	64	4,57
			итого		650	30,81	36,95	88,05	709,6		79
3	4	завтрак 2	фрукты	фрукт в ассортименте(груша)	200	0,8	0,6	20,6	94		67
			итого		200	0,8	0,6	20,6	94		67
3	4	<b>Итого за день:</b>			<b>850</b>	<b>31,61</b>	<b>37,55</b>	<b>108,65</b>	<b>803,6</b>		<b>146</b>
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
			хлеб	сдоба	40	3	4	22	135		14
			фрукты								
			итого		540	14,15	6,73	77,23	414,25		30,8
3	5	завтрак 2	фрукты	фрукт в ассортименте(яблоко)	220	1	0	23	104		50,63
			итого		220	1	0	23	104		50,63
3	5	<b>Итого за день:</b>			<b>760</b>	<b>15,15</b>	<b>6,73</b>	<b>100,23</b>	<b>518,25</b>		<b>81,43</b>
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	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		597	23,63	15,01	100,51	593,54		60,86
4	1	Завтрак2	гор.блюдо	омлет натуральный	120	10,6	15,6	1,8	190	340	17,87
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685	2
			хлеб	хлеб ржанной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			гарнир								
			итого		350	12,68	15,99	21,72	277,2		19,87
4	1	<b>Итого за день:</b>			<b>947</b>	<b>36,31</b>	<b>31</b>	<b>122,23</b>	<b>870,74</b>		<b>80,73</b>
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	бутерброд с маслом	40	6,17	11,83	17,54	188,15	3	17,5
			фрукты								
			итого		540	18,37	20,2	77,16	543,9		37,05
4	2	завтрак2	фрукты	фрукт в ассортименте(груша)	200	0,8	0,6	20,6	94		79
			итого		200	0,8	0,6	20,6	94		79

4	2	Итого за день:	740	19,17	20,8	97,76	637,9	116,05
---	---	----------------	-----	-------	------	-------	-------	--------

4	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	215	9,2	15,2	26,4	373	333	15,1
			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	639	12,5
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113		3,5
			фрукты								
		<i>итого</i>		585	57	52,05	71,85	1075			66,9
4	3	завтрак 2	гор.блюдо	пица детская	70	9,7	7,4	18,5	182	465	18,95
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685	2,1
			2 блюдо								
			<i>итого</i>		270	9,8	7,43	28,4	217		
4	3	<b>Итого за день:</b>		855	66,8	59,48	100,25	1292		87,95	
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								
			закуска	огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6		23,9
			<i>итого</i>		630	34,51	20,36	81,49	640,26		
4	4	завтрак2	фрукты	фрукт в ассортименте(яблоко)	200	0,8	0,8	16,6	94		40,5
			<i>итого</i>		200	0,8	0,8	16,6	94		40,5
4	4	<b>Итого за день:</b>		830	35,31	21,16	98,09	734,26		130,78	
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								
			<i>итого</i>		530	12,71	4,65	66,53	396,9		
4	5	завтрак 2	гор.блюдо	вареники ленивые	100	10,25	14	11,3	214	355	29,48
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	685	2,1
			<i>итого</i>		300	10,35	14,03	21,2	249		31,58
4	5	<b>Итого за день:</b>		830	23,06	18,68	87,73	645,9		71,3	
<b>Среднее значение за период:</b>					806,9	32,4255	27,728	114,63	819,787		95,918