

Школа _____ 71 Утвердил: должность директор школы
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Алимova Т.В.
 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	Котлета "Петушок"	55	9.69	7.79	9.8	139.15	294П/15/23	28.93	
				Каша пшённая молочная	210	8.95	11.06	46.33	261	173/15/22	23.19	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	222	0.13	0.02	15.2	62	377/15	6.08	
			хлеб	Батон подмосковный	20	1.5	0.5	10.2	52	1/15/23	2.8	
			фрукты									
				Сыр порционно	10	2.63	2.66	0	34.3	15/15/22	11	
				<i>итого</i>			517	22.9	22.03	81.53	548.45	
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.11	4.34	10.84	80.4	51/15	10.6	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями и окорочком	262.5	9.97	5.62	17.51	172.7	103/15	23.55	
			2 блюдо	Котлета "Петушок"	90	15.85	12.75	16.03	227.7	294П/15/23	46.11	
			гарнир	Каша пшённая вязкая	150	4.18	5.01	23.94	157.5	303/15	7.89	
			напиток	Напиток из сока (нектара) (100/100)	200	0	0	21.98	87.92	.9/22	16.45	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46	1/15/23	1.8	
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1.3	0.2	8.2	40	1/15/23	1.6	
				<i>итого</i>			802.5	33.91	28.12	108.3	812.22	
1	1	Итого за день:			1319.5	56.81	50.15	189.83	1360.67		180	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	65	5.11	9.75	1.58	118.95	210/15/22	26.43	
				Каша геркулесовая молочная	215	8.34	16.72	37.71	336	173/15/22	27.27	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382/15	15.5	
			хлеб	Батон подмосковный	20	1.5	0.5	10.2	52	1/15/23	2.8	
			фрукты									
				<i>итого</i>			500	19.03	30.51	67.07	625.55	
1	2	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с яйцом	60	2.28	3.66	23.38	61.44	47/15/22	14.33	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с окорочком	260	7.84	7.31	12.02	150.81	96/15	24.9	
			2 блюдо	Тефтели рыбные (горбуша) с соусом томатным	90	9.39	10.72	7.62	160.82	239/15/22	34.46	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	312/15	20.63	
			напиток	Компот из изюма	200	0.35	0.07	29.85	122.2	348/15/22	10.28	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46	1/15/23	1.8	
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1.3	0.2	8.2	40	1/15/23	1.6	
				<i>итого</i>			800	25.72	26.96	111.31	718.52	
1	2	Итого за день:			1300	44.75	57.47	178.38	1344.07		180	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	115	18.66	13.35	25.32	296	223/15/22	52.09	

				Каша гречневая вязкая	150	4.58	5.01	20.52	146	303/15	9.35	
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	215	1.52	1.35	15.9	81	378/15	7.76	
			хлеб	Батон подмосковный	20	1.5	0.5	10.2	52	1/15/23	2.8	
			фрукты									
			<i>итого</i>		500	26.26	20.21	71.94	575		72	
1	3	Обед	закуска	Салат "Деревенский"	70	0.96	5.55	5.96	77.58	37/15/22	12.35	
			1 блюдо	Суп лапша домашняя с окорочком	262.5	9.85	8.32	11.67	170.2	113/15/22	18.42	
			2 блюдо	Шницель "Новинка"	90	12.86	17.99	15	273	268K/15/23	39.85	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4.58	5.01	20.52	146	303/15	9.35	
			напиток	Компот из мандаринов	200	0.4	0.1	33.69	138.8	346/15	24.63	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46	1/15/23	1.8	
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1.3	0.2	8.2	40	1/15/23	1.6	
				<i>итого</i>		812.5	31.45	37.37	104.84	891.58		108
1	3	Итого за день:			1312.5	57.71	57.58	176.78	1466.58		180	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки мясные "Ёжик" в соусе	90	9.64	13.43	4.92	173.53	234C/04/22	40.54	
				Макароны отварные	150	4.6	3.9	24.6	189	203/15/22	10.05	
			гор.напиток	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0.12	0.1	27.5	112	344/15/22	14.82	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46	1/15/23	1.8	
			фрукты									
					Салат из белокочанной капусты	40	0.52	1.3	2.5	24.16	45/15	4.79
				<i>итого</i>		500	16.38	18.93	69.32	544.69		72
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови с черносливом	65	1	0.16	13.2	58.24	59/15	16.17	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и окорочком	262.5	12.77	8.05	16.59	202.7	102/15	23.02	
			2 блюдо	Биточки мясные "Ёжик" в соусе	90	9.64	13.43	4.92	173.53	234C/04/22	40.54	
			гарнир	Макароны отварные	150	4.6	3.9	24.6	189	203/15/22	10.05	
			напиток	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0.12	0.1	27.5	112	344/15/22	14.82	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46	1/15/23	1.8	
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1.3	0.2	8.2	40	1/15/23	1.6	
				<i>итого</i>		807.5	30.93	26.04	104.81	821.47		108
1	4	Итого за день:			1307.5	47.31	44.97	174.13	1366.16		180	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная домашняя	55	8.82	9.69	5.25	140.23	271C/15/22	26.33	
				Каша пшеничная молочная	210	8.64	11.06	44.32	315	173/15/22	23.19	
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	376/15	3.68	
			хлеб	Батон подмосковный	20	1.5	0.5	10.2	52	1/15/23	2.8	
			фрукты									
					Сыр порционно	15	3.95	3.99	0	51.5	15/15/22	16
				<i>итого</i>		515	22.98	25.26	74.77	618.73		72

			<i>итого</i>		805	28.7	31.41	100.6	804.71		108
2	2	Итого за день:			1310	49.12	57.76	176.53	1373.56		180
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная	155	5.65	8.12	30.71	159	174/15/22	13.71
				Запеканка из творога с повидлом	110	17.62	12.08	23.5	271.8	223/15/22	47.73
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	215	1.52	1.35	15.9	81	378/15	7.76
			хлеб	Батон подмосковный	20	1.5	0.5	10.2	52	1/15/23	2.8
			фрукты								
			<i>итого</i>				500	26.29	22.05	80.31	563.8
2	3	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	65	1.17	3.3	30.3	58.9	47/15/22	12.72
			1 блюдо	Суп из овощей с окорочком	210	7.09	6.21	7.36	119.76	99/15	20.87
			2 блюдо	Гуляш из свинины	100	15.51	11.1	3.5	202.4	401/96	49.88
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4.58	5.01	20.52	146	303/15	9.35
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342/15	11.78
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46	1/15/23	1.8
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1.3	0.2	8.2	40	1/15/23	1.6
			<i>итого</i>				765	31.31	26.18	107.56	727.66
2	3	Итого за день:			1265	57.6	48.23	187.87	1291.46		180
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	215	8.69	11.32	44.37	348	173/15/22	28.48
				Колбаска "Витаминка"	52.5	8.64	8.54	1.64	116.79	82/08/22	37.04
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	376/15	3.68
			хлеб	Батон подмосковный	20	1.5	0.5	10.2	52	1/15/23	2.8
			фрукты								
			<i>итого</i>				502.5	18.9	20.38	71.21	576.79
2	4	Обед	закуска	Салат "Удмуртский"	65	2.37	7.33	3.95	93.81	1/04УНК	19.51
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой, картофелем и окорочком	260	7.62	7.15	10.98	147.36	82/15	25.34
			2 блюдо	Тефтели мясные (1 вариант)	90	7.23	10.38	9.24	139.3	278/15/22	29.08
			гарнир	Рис припущенный	150	3.64	4.3	36.67	199.95	305/15	13.37
			напиток	Компот из кураги	200	0.78	0.04	27.63	114.8	348/15	17.3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46	1/15/23	1.8
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1.3	0.2	8.2	40	1/15/23	1.6
			<i>итого</i>				805	24.44	29.6	106.47	781.22
2	4	Итого за день:			1307.5	43.34	49.98	177.68	1358.01		180
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки мясные в соусе	105	7.62	8.74	8.8	146.97	280С/15/22	27.47
				Макароны отварные с сыром	155	5.92	5.23	24.6	206.15	204/15/22	15.55
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379/15	17.15
			хлеб	Батон подмосковный	20	1.5	0.5	10.2	52	1/15/23	2.8
			фрукты								
				Салат из свеклы с изюмом	55	0.76	2.67	7.59	57.47	51/15/22	9.03

			<i>итого</i>		535	18.97	19.82	67.14	563.19		72	
2	5	Обед	закуска	Винегрет овощной (квашеная капуста)	60	0.84	6.02	4.37	75	67/15	7.88	
			1 блюдо	Суп солянка сборная	250	9.36	8.7	35.4	279	157/04/22	50.32	
			2 блюдо	Фрикадельки мясные в соусе	105	7.62	8.74	8.8	146.97	280С/15/22	27.47	
			гарнир	Макароны отварные	150	4.6	3.9	24.6	189	203/15/22	10.05	
			напиток	Напиток из лимонов	200	0.1	0	24.2	93	156/08/22	8.88	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46	1/15/23	1.8	
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1.3	0.2	8.2	40	1/15/23	1.6	
				<i>итого</i>		805	25.32	27.76	115.37	868.97		108
2	5	Итого за день:			1340	44.29	47.58	182.51	1432.16		180	
Среднее значение за период:					1305.15	52.206	53.091	181.67	1400.45		180	