

Школа

МБОУ "СОШ № 1 с. Валерик"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Татаева А. Д.

дата

1

9

2023

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	Мюсли с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86	179	81,25
				Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
			итого		600	25,93	22,43	121,04	790,69		81,25
1	1	Обед	закуска								81,25
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113	
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		
			гарнир	Греча отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,73		
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		715	28,16	26,05	121,32	833,29		81,25
1	1	Итого за день:			1315	54,09	48,48	242,36	1623,98		162,5
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	200	6,09	10,88	47,99	314,24	177	81,25
				Масло сливочное порциями	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	

			гор.напиток	Чай с молоком или со сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
			итого		610	17,08	21,93	133,31	741,46		81,25
1	2	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76		81,25
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,9	95	
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			гарнир	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,65	304	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	8,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		780	30,02	32,91	103,56	777,04		81,25
1	2	Итого за день:			1390	47,1	54,84	236,87	1518,5		162,5
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с морковью	65	5,52	10,21	2,01	122,01	214	81,25
				Масло сливочное порциями	10	0,08	8,2	0,13	76,64	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
			итого		510	17,25	26,46	96,66	696,72		81,25
1	3	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76		81,25
			1 блюдо	Борщ	250	11,1	10,85	8,56	176,29	81	
			2 блюдо	Капуста тушеная	127	3	5,1	11,4	103,5	380	
			гарнир	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4		

			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		717	29,23	27,9	78,09	623,22		81,25
1	3	Итого за день:			1227	46,48	54,36	174,75	1319,94		162,5
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,53	305	
				Сосиски "особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			гор.напиток	Чай с молоком или со сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты								
				Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76		
			итого		630	30,72	30,46	115,82	802,83		0
1	4	Обед	закуска	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,83		81,25
			1 блюдо	Суп с бобовыми	250	7015	48,15	15,61	524,39	119	
			2 блюдо	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	377	
			гарнир	Сосиски "особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		810	7038,79	71,7	84,84	1050,95		81,25
1	4	Итого за день:			1440	7069,51	102,16	200,66	1853,78		81,25
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая	210	9,09	12,99	35,18	293,99	183	81,25
				Масло сливочное порциями	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	

			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
			итого		605	16,7	30,74	102,16	753,04		81,25
1	5	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76		81,25
			1 блюдо	Суп картофельный	250	3,25	3,37	10,75	86,33	112	
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,64	8,1	42,64	274,02	203	
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		790	25,77	21,42	111,18	683,38		81,25
1	5	Итого за день:			1395	42,47	52,16	213,34	1436,42		162,5
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	150	9,59	6,09	38,64	243	43	81,25
				Масло сливочное порциями	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты								
				Соус красный основной	50	1	1,3	3,09	28,06	422	
			итого		495	16,7	24,64	87,71	635,61		81,25
2	1	Обед	закуска								81,25
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190		
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137,01	203	
			гарнир	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		

			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		670	23,35	31,15	112,32	823,97		81,25
2	1	Итого за день:			1165	40,05	55,79	200,03	1459,58		162,5
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	109,16	120	81,25
				Масло сливочное порциями	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	Чай с молоком или со сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
			итого		655	17,68	29,5	115,54	799,32		81,25
2	2	Обед	закуска	Масло сливочное порциями	20	0,16	16,4	0,28	149,36		81,25
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,9	95	
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			гарнир	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	377	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		770	23,63	41,06	76,85	713,99		81,25
2	2	Итого за день:			1425	41,31	70,56	192,39	1513,31		162,5
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Мюсли с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86	179	81,25
				Масло сливочное порциями	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	

			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
			итого		555	16,9	23,5	105,57	643,91		81,25
2	3	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76		81,25
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	83,19	68	
			2 блюдо	Плов с курицей	200	16,95	10,47	35,73	304,95	291	
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		780	33,59	25,37	101,42	711,17		81,25
2	3	Итого за день:			1335	50,49	48,87	206,99	1355,08		162,5
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из манной крупы	210	6,03	3,47	42,23	224,27	181	81,25
				Масло сливочное порциями	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
			гор.напиток	Чай с молоком или со сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338	
			итого		630	17,1	22,72	127,68	726,13		81,25
2	4	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76		81,25
			1 блюдо	Суп из овощей с фасолью	200	3,2	3,94	7,38	77,8	117	
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			гарнир	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,65	304	

			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		780	31,22	32,76	104,6	780,94		81,25
2	4	Итого за день:			1410	48,32	55,48	232,28	1507,07		162,5
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	377	81,25
				Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты								
				Масло сливочное порциями	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14	
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
			итого		630	25,83	43,7	97,29	828,31		81,25
2	5	Обед	закуска	Масло сливочное порциями	10	0,08	8,2	0,14	74,68		81,25
			1 блюдо	Борщ со сметаной	210	9,13	10,68	7,19	161,44	81	
			2 блюдо	Греча отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,73	43	
			гарнир	Соус красный основной	50	1	1,3	3,09	28,06	422	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		720	26,72	27,37	106,85	723,18		81,25
2	5	Итого за день:			1350	52,55	71,07	204,14	1551,49		162,5
		Среднее значение за период:			1345,2	749,237	61,377	210,38	1513,92		154,375