

Школа МБОУ "Журавлинская средняя школа" Утвердил: должность Директор
 фамилия Александровна
 Возрастная категория 7-11 лет дата 1 3 2024
 день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная пшеничная	250	10.2	14.8	46.2	361	182			
				хлеб с маслом сливочным	200	5.53	4.56	19.7	145.4	382			
				гор.напиток	какао с молоком	40	2.45	7.55	14.6	136	3		
				хлеб	хлеб ржаной	20	1.38	0.2	8.48	42.8	ПР		
				фрукты	фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	338		
			<i>итого</i>		610	19.96	27.55	98.78	732.2		73.71		
1	1	Обед	закуска	Икра свекольная	30	0.71	0.03	6.86	55.6	73			
				1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4.09	4.28	12.9	107	102		
				2 блюдо	Тефтели с соусом	80	5.9	6.5	7.8	114.2	278		
				гарнир	Макарони с маслом	150	4.51	4.8	25.2	161.8	203		
				напиток	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	пр		
				хлеб бел.	Компот	200	0.66	0.09	32.04	132.8	348		
				хлеб черн.		690							
							<i>итого</i>		690	18.24	16	99.29	641.54
1	1	Итого за день:			1300	38.2	43.55	198.07	1373.74		133.84		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	пудинг из печени	90	13.08	15.6	6.8	242	283			
				салат из свеклы отварной /огурец консервированный	60	1.1	3.65	5.02	58.34	52/70			
				гор.напиток	картофельное пюре	150	3.36	7.36	28	192	128		
				хлеб	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	ПР		
				фрукты	хлеб ржаной	20	1.38	0.2	8.48	42.8	ПР		
					кисель	200	0.13	0.05	24.5	117	350		
			<i>итого</i>		550	21.42	27.2	87.29	722.28		73.71		
1	2	Обед	закуска	Икра кабачковая	30	0.82	2.16	4.36	40.14	73			
				1 блюдо	Суп картофельный с макар.издеп.	200	2.15	2.27	13.96	94.6	103		
				2 блюдо	Котлета куриная	50	8.72	8.38	8.14	143	294		
				гарнир	Каша пшеничная "Артек"	150	6.84	8.01	40.06	260	171		
				напиток	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	пр		
				хлеб бел.	Компот	200	0.66	0.09	32.04	132.8	348		
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.38	0.24	8.48	42.8	пр		
							<i>итого</i>		20	22.94	21.45	121.53	783.48
1	2	Итого за день:			570	44.36	48.65	208.82	1505.76		133.84		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	салат из свежей капусты	60	0.8	1.9	3.8	36	45			
				тефтели с соусом	110	10.7	9.01	10.72	187	278			
				гор.напиток	каша гречневая вязкая	150	4.73	5.17	21.2	150.35	303		
				хлеб	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	ПР		
				фрукты	хлеб ржаной	20	1.38	0.2	8.48	42.8	ПР		
					чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	376		
			<i>итого</i>		585	20.05	16.64	73.69	546.29		73.71		
1	3	Обед	закуска	Икра свекольная	30	0.71	0.03	6.86	55.6	73			
				1 блюдо	Щи с капустой и картоф со сметаной	203	1.55	4.71	4.88	82.1	88		
				2 блюдо	Фрикадельки куриные	50	6.86	10.24	4.05	136	297		
				гарнир	Каша вязкая рисовая	150	2.56	4.17	26	155	303		
				напиток	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	пр		
				хлеб бел.	Компот	200	0.66	0.09	32.04	132.8	348		
				хлеб черн.									
							<i>итого</i>		0	14.71	19.54	88.32	631.64
1	3	Итого за день:			585	34.76	36.18	162.01	1177.93		133.84		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	винегрет овощной	60	0.84	6.0	4.38	75	67			
				каша вязкая рисовая	150	3.7	7.7	26	188	303			
				гор.напиток	котлета куриная с соусом	90	9.28	10.28	10.5	173	294/366		
				хлеб	сок фруктовый	200	1	0.0	20.2	84.8	389		
				фрукты	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	ПР		
					хлеб ржаной	20	1.38	0.2	8.48	42.8	ПР		
			<i>итого</i>		550	18.57	24.54	84.05	633.74		73.71		
1	4	Обед	закуска	Огурцы консервированные	30	0.24	0.03	0.51	3	70			
				1 блюдо	Рассольник ленинградский со	0					96		
				2 блюдо	сметаной	203	1.75	4.82	9.76	96.3			
				гарнир	Голубцы с мясом и рисом	85	4.91	4.12	8.23	89	287		
				напиток	Картофельное пюре	150	3.36	7.36	28	192	128		
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	2.37	0.3	14.49	70.14	пр		
				хлеб черн.	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.04	132.8	348		
							<i>итого</i>		0	14.67	16.96	101.51	626.04

1	4	Итого за день:		550	33.24	41.5	185.56	1259.78		133.84			
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с молоком	0	21.16	18.4	42.2	419	222			
				сгущенным	150	2.7	3	28.8	154	ПР			
			гор.напиток	Кефир или простоваша	200	5.8	5	8	100	386			
			хлеб	Фрукты свежие	110	0.4	0.4	9.8	47	338			
			фрукты	Печенье	40								
					500					73.71			
		итого		500	30.06	26.8	88.8	720		73.71			
1	5	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	0.8	1.9	3.8	36	45			
			1 блюдо	Суп картофельный	200	1.88	2.26	13.5	91.2	97			
			2 блюдо	Фрикадельки рыбные	50	5.92	4.32	4.1	79	240			
			гарнир	Каша "Артек"	150	6.84	8.01	40.06	260	171			
			напиток	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28	пр			
			хлеб бел.	Компот	200	0.66	0.09	32.04	132.8	348			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.38	0.24	8.48	42.8				
					итого		0	20.84	18.56	122.72	747.76		60.13
					итого		500	50.9	45.36	211.52	1467.76		133.84
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная манная	250	10.2	14.8	46.2	361	181			
				кофейный напиток с молоком	200	4.62	3.93	18.3	127	379			
			гор.напиток	хлеб с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.6	136	3			
			хлеб	фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	338			
			фрукты	хлеб ржаной	20	1.38	0.2	8.48	42.8	ПР			
					610					73.71			
		итого		610	19.05	26.92	97.38	713.8		73.71			
2	1	Обед	закуска	Икра свекольная	30	0.71	0.03	6.86	55.6	73			
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.17	9.7	68.6	101			
			2 блюдо	Шницель с соусом	80	8	9.46	7.59	153	268			
			гарнир	Каша вязкая из гречневой крупы	150	4.73	5.17	21.2	150.35	303			
			напиток	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	пр			
			хлеб бел.	Компот	200	0.66	0.09	32.04	132.8	348			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.38	0.24	8.48	42.8	ПР			
					итого		20	19.43	17.46	100.36	673.29		60.13
		итого		630	38.48	44.38	197.74	1387.09		133.84			
2	2	Завтрак	гор.блюдо	икра кабачковая	80	1.64	4.31	8.7	80.3	73			
				макароны с маслом и сыром	170	13.28	10.84	2.9	162	203			
			гор.напиток	хлеб пшеничный	30	5.64	6	31.47	202.24	ПР			
			хлеб	чай с сахаром	215	2.37	0.3	14.49	70.14	376			
			фрукты	фрукты свежие	110	1	0	20.2	84.8	338			
					610	1.38	0.24	8.48	42.8		73.71		
		итого		610	25.31	21.69	86.24	642.28		73.71			
2	2	Обед	закуска	Огурцы консервированные	30	0.24	0.03	0.51	3	70			
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со						82			
			2 блюдо	сметаной	203	1.58	4.69	8.91	93.3				
			гарнир	Котлета рыбная	50	6.14	7.51	7.41	122	234			
			напиток	Картофельное пюре	150	3.36	7.36	28	192	128			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	пр			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.38	0.24	8.48	42.8	пр			
				Кисель	200	0.13	0.05	24.5	117	350			
		итого		0	15.2	20.18	92.3	640.24		60.13			
		итого		610	40.51	41.87	178.54	1282.52		133.84			
2	3	Завтрак	гор.блюдо	огурцы консервированные	60	0.48	0.1	1.02	6	70			
				омлет натуральный	90	8.36	10.9	1.58	174	210			
			гор.напиток	рагу из овощей	150	2.66	6.49	12.9	213	143			
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	ПР			
			фрукты	хлеб ржаной	20	1.38	0.2	8.48	42.8	ПР			
				чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	376			
					565					73.71			
		итого		565	15.32	18.01	53.47	565.94		73.71			
2	3	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	30	0.4	0.95	1.9	18	45			
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4.09	4.28	12.9	107	102			
			2 блюдо	Пудинг из печени	55	8	9.5	4.1	148.08	283			
			гарнир	Каша вязкая рисовая	150	2.56	4.17	26	155	303			
			напиток	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28	пр			
			хлеб бел.	Компот	200	0.66	0.09	32.04	132.8	348			
			хлеб черн.		0	0							
					итого		0	20.45	19.59	105.92	701.16		60.13
		итого		565	35.77	37.6	159.39	1267.1		133.84			
2	4	Завтрак	гор.блюдо	фрикадельки рыбные с соусом	90	9.2	7.9	6.53	134.44	240/366			
				картофельное пюре	150	3.36	7.36	28	192	128			
			гор.напиток	сок фруктовый	200	1	0.0	20.2	84.8	389			
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	ПР			
			фрукты	салат из свеклы с огурцами солёными	60	0.85	3.62	3.77	51	55			

				хлеб ржаной	20	1.38	0.2	8.48	42.8		ПР
					550						73.71
				<i>итого</i>	550	18.16	19.42	81.47	575.18		73.71
2	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	30	0.82	2.16	4.36	40.14	73	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со						96	
			2 блюдо	сметаной	203	1.75	4.82	9.76	96.3		
			гарнир	Котлеты московские с соусом	80	5.54	10.89	6.2	146	270	
			напиток	Макароны с маслом	150	4.51	4.8	25.2	161.8	203	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	пр	
			хлеб черн.	Компот	200	0.66	0.09	32.04	132.8	348	
											60.13
			<i>итого</i>		0	15.65	23.06	92.05	647.18		60.13
2	4	Итого за день:			550	33.81	42.48	173.52	1222.36		133.84
2	5	Завтрак	гор.блюдо	салат из свежей капусты	60	0.8	1.90	3.8	36	45	
				тефтели с соусом	110	10.7	9.01	10.72	187	278	
			гор.напиток	каша вязкая рисовая	150	3.7	7.7	26	188	303	
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	ПР	
			фрукты	хлеб ржаной	20	1.38	0.2	8.48	42.8	ПР	
				компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.04	132.8	349	
					570						73.71
			<i>итого</i>		570	19.61	19.24	95.53	656.74		73.71
2	5	Обед	закуска	Огурцы консервированные	30	0.24	0.03	0.51	3	70	
			1 блюдо	Суп картофельный с						103	
			2 блюдо	макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.96	94.6		
			гарнир	Кнели куриные	50	7.4	11.03	2.81	140	301	
			напиток	Картофельное пюре	150	3.36	7.36	28	192	128	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28	пр	
			хлеб черн.	Компот	200	0.66	0.09	32.04	132.8	348	
				Хлеб ржаной	20	1.38	0.24	8.48	42.8	ПР	
											60.13
			<i>итого</i>		20	19.93	21.62	114.78	745.48		60.13
2	5	Итого за день:			590	39.54	40.86	210.31	1402.22		133.84
Среднее значение за период:					645	38.957	42.243	188.55	1334.63		133.84