

Школа

Маралихинская общеобразовательная школа - интернат

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

директор

фамилия

Павлоцкая Евгения Владим

дата

30

10

2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшеничная	205	5	5	30	220
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	2	3	19	118
			хлеб	хлеб, яйцо варёное	110	9	4,6	37	224
			фрукты	кисломолочный напиток	200	6	5	26	174
			итого		715	22	17,6	112	736
1	1	Обед	закуска	салат картофельный с зелёным горошком	100	3	5	10,7	157
			1 блюдо	рассольник на м/б со сметаной	200	5	5	32	149
			2 блюдо	запеканка капустная с мясом, соус	250	18	20	13	350
			гарнир						
			напиток	компот из с/ф	200	0,5	0	29	113
			хлеб бел.	хлеб бел	45	4	0	20	90
			хлеб черн.	хлеб черн	30	2	0	17	79
			итого		825	32,5	30	121,7	938
1	1	Итого за день:			1540	54,5	47,6	233,7	1674
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша Дружба	200	5	6	24	169
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,8	5	32	195
			хлеб	хлеб, сыр.	110	12,5	6,6	37	259
			фрукты	кисломолочный напиток	200	6	5	26	174
			итого		710	28,3	22,6	119	797

мировна

№ рецептуры	Цена
54-23к	15
286	16
365	17,3
272	29
	77,3
31	30
42	52,3
182	57
283	7,5
пром	2,05
пром	1,8
	150,65
	227,95
54-16к	10,6
270	14,18
366	27,55
272	29
	81,33

1	2	Обед	закуска	икра свекольная	100	2	4,6	12	100
			1 блюдо	борщ на м/б со сметаной	200	1,9	6,6	10	111
			2 блюдо	запеканка картофельная с мясом, соус молочный	250	25	25	31,5	458
			гарнир						
			напиток	напиток из шиповника	200	0,5	0	21	47
			хлеб бел.	хлеб бел	45	4	0	20	90
			хлеб черн.	хлеб черн	30	2	0	17	79
			итого						
1	2	Итого за день:			825	35,4	36,2	111,5	885
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	1535	63,7	58,8	230,5	1682
					200	17	24	4	300
			гор.напиток	чай с молоком и сахаром	200	2	2	13	87
			хлеб	хлеб, сыр.	110	12,5	6,6	37	259
			фрукты	груша свежая	200	0,8	0	19	76
			итого						
1	3	Обед	закуска	салат из капусты с морковью	710	32,3	32,6	73	722
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	100	1	5	5	70
			2 блюдо	биточки	200	8,6	8,4	14	167
			гарнир	каша гречневая	100	15	11	15	228
			напиток	компот из свежих яблок	200	7,5	5,4	39	227
			хлеб бел.	хлеб бел	200	0,1	0	15	60
			хлеб черн.	хлеб черн	45	4	0	20	90
					30	2	0	17	79
			итого						
1	3	Итого за день:			875	38,2	29,8	125	921
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная манная	1585	70,5	62,4	198	1643
					200	5,3	5,7	25	174
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3	3	19	118

126	23,24
37	55,86
54-13м	99,9
289	5,1
пром	2,05
пром	1,8
	187,95
	269,28
54-10	35
54-4гн	8
366	27,55
пром	38
	108,55
4	15,2
50	35
608	45
219	8,1
282	8,4
пром	2,05
пром	1,8
	115,55
	224,1
54-27к	13,27
286	19

			хлеб	хлеб с маслом, сыром	110	12,2	12,6	37	325
			фрукты	яблоко свежее	200	0,8	0	19	76
			итого		710	21,3	21,3	100	693
1	4	Обед	закуска	огурец солёный ломтиками	100	0,8	0,1	2,2	17
			1 блюдо	свекольник на м/б со сметаной	200	2	6	10	104
			2 блюдо	жаркое по домашнему с мясом	250	19	10	24	325
			гарнир						
			напиток	компот из с/ф	200	0,5	0	29	113
			хлеб бел.	хлеб бел	45	4	0	20	90
			хлеб черн.	хлеб черн	30	2	0	17	79
			итого		825	28,3	16,1	102,2	728
1	4	Итого за день:			1535	49,6	37,4	202,2	1421
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая геркулесовая	200	8	11	32	263
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100
			хлеб	хлеб, яйцо варёное	110	9,7	4,6	37,3	224
			фрукты	яблоко свежее	200	0,8	0	19	76
			итого		710	23,1	19,2	100,9	663
1	5	Обед	закуска	салат из свеклы	100	1	3	8	94
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	7	4	13,7	119
			2 блюдо	котлета рыбная	100	14	3	9	114
			гарнир	картофельное пюре	200	3	6	20	150
			напиток	напиток из шиповника	200	0,5	0	21	47
			хлеб бел.	хлеб бел	45	4	0	20	90
			хлеб черн.	хлеб черн	30	2	0	17	79

366	27,55
пром	38
	97,82
247	26,8
43	35
181	77
283	7,5
пром	2,05
пром	1,8
	150,15
	247,97
54-29к	59,35
54-21гн	14,18
139	11,1
пром	38
	122,63
33	7,06
208	50
54-3р	30
241	16
289	5,1
пром	2,05
пром	1,8

1	5	Итого за день:	итого		875	31,5	16	108,7	693
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша Дружба	200	5	6	24	169
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,8	5	32	195
			хлеб	хлеб с маслом, сыром	110	12,3	13,6	37	325
			фрукты	яблоко свежее	200	0,8	0	19	76
			итого		710	22,9	24,6	112	765
2	1	Обед	закуска	салат картофельный с солёными огурцами	100	1	5	12	100
			1 блюдо	рассольник на м/б со сметаной	200	5	11	32	149
			2 блюдо	кнели говяжьи с рисом	100	18	23	15	359
			гарнир	капуста тушенная с морковью в молоке	200	4	4	16	140
			напиток	напиток из шиповника	200	0,5	0	21	47
			хлеб бел.	хлеб бел	45	4	0	20	90
			хлеб черн.	хлеб черн	30	2	0	17	79
			итого		875	34,5	43	133	964
2	1	Итого за день:			1585	57,4	67,6	245	1729
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная манная	200	5,3	5,7	25	174
			гор.напиток	чай с молоком и сахаром	200	2	2	13	87
			хлеб	хлеб с маслом, сыром	110	12,3	13,6	37	325
			фрукты	яблоко свежее	200	0,8	0	19	76
			итого		710	20,4	21,3	94	662
2	2	Обед	закуска	икра морковная	100	2	7	13	119
			1 блюдо	борщ на м/б со сметаной	200	1,9	6,6	10	111
			2 блюдо	запеканка картофельная с мясом, соус молочный	250	25	25	31,5	458
			гарнир						

	112,01
	234,64
54-16к	10,6
270	14,18
пром	27,55
пром	38
	90,33
32	63,9
42	54,9
186	32,13
236	7,02
289	5,1
пром	2,05
пром	1,8
	166,9
	257,23
54-27к	13,27
54-4гн	8
пром	27,55
пром	38
	86,82
233	25
37	55,86
54-13м	99,9

			напиток	компот из свежих яблок	200	0,1	0	15	60
			хлеб бел.	хлеб бел	45	4	0	20	90
			хлеб черн.	хлеб черн	30	2	0	17	79
			итого		825	35	38,6	106,5	917
2	2	Итого за день:			1535	55,4	59,9	200,5	1579
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная кукурузная	200	7	8	35	243
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3	3	19	118
			хлеб	хлеб с маслом, сыром	110	12,2	12,6	37	325
			фрукты	яблоко свежее	200	0,8	0	19	76
			итого		710	23	23,6	110	762
2	3	Обед	закуска	салат из свеклы с огурцами солёными	100	1,2	10	7	126
			1 блюдо	суп с клёцками со сметаной	200	3,7	3	16	111
			2 блюдо	голубцы ленивые с соусом	150	8	8	5	140
			гарнир	рис припущенный	200	4	6	49,5	275
			напиток	компот из с/ф	200	0,5	0	29	113
			хлеб бел.	хлеб бел	45	4	0	20	90
			хлеб черн.	хлеб черн	30	2	0	17	79
			итого		925	23,4	27	143,5	934
2	3	Итого за день:			1635	46,4	50,6	253,5	1696
2	4	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с крупой	200	7	7	21	177
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100
			хлеб	хлеб, яйцо варёное	110	9,7	4,6	37,3	224
			фрукты	яблоко свежее	200	0,8	0	19	76

282	8,4
пром	2,05
пром	1,8
	193,01
	279,83
108	13,61
286	19
366	27,55
пром	38
	98,16
26	10
46	54
178	46,29
225	10
283	7,5
пром	2,05
пром	1,8
	131,64
	229,8
94	13,39
54-21ГН	14,18
139	11,1
пром	38

2	4	Обед	итого		710	22,1	15,2	89,9	577
			закуска	винегрет с сельдью	100	5,3	13,2	6,7	167
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	200	2,3	3,8	13,6	98,7
			2 блюдо	птица отварная кусочком	100	10	18	0,9	242
			гарнир	макаронны отварные с овощами	200	6	9	40	250
			напиток	напиток из шиповника	200	0,5	0	21	47
			хлеб бел.	хлеб бел	45	4	0	20	90
			хлеб черн.	хлеб черн	30	2	0	17	79
			итого		875	30,1	44	119,2	973,7
2	4	Итого за день:			1585	52,2	59,2	209,1	1550,7
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша пшённая молочная	200	8	10	37	274
			гор.напиток	чай с молоком и сахаром	200	2	2	13	87
			хлеб	хлеб, яйцо варёное	110	9,7	4,6	37,3	224
			фрукты	яблоко свежее	200	0,8	0	19	76
			итого		710	20,5	16,6	106,3	661
2	5	Обед	закуска	салат из моркови с изюмом	100	1,2	8	2,4	93
			1 блюдо	суп с мясными фрикадельками	200	9	6,8	19	175
			2 блюдо	рыба запечённая	100	12	15	3	170
			гарнир	картофельное пюре	200	3	6	20	150
			напиток	компот из свежих яблок	200	0,1	0	15	60
			хлеб бел.	хлеб бел	45	4	0	20	90
			хлеб черн.	хлеб черн	30	2	0	17	79
			итого		875	31,3	35,8	96,4	817
2	5	Итого за день:			1585	51,8	52,4	202,7	1478
			Среднее значение за период:						
					1570,5	55,61	53,11	218,48	1580,87

	76,67
54-30з	71,9
45	12,4
112	60,6
125	39,4
289	5,1
пром	2,05
пром	1,8
	193,25
	269,92
54-24к	16,36
54-4гн	8
139	11,1
пром	38
	73,46
13	15
48	57,2
164	42,9
241	16
282	8,4
пром	2,05
пром	1,8
	143,35
	216,81
	245,753