

Школа МБОУ "ОШ им. Д.Ф. Некрасова" д. Богослово

Утвердил: должность

директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Смирнова Н.Б.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

30 10 2023

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	210	4,25	4,07	35,46	197	168
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,04	0	13,93	151,45	4
			хлеб	Батон с маслом	45	2,19	7,53	14	116,7	14
			фрукты							
			<i>итого</i>			455	6,48	11,6	63,39	465,15
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	200	5,9	3,2	13,8	102,5	110004
			2 блюдо	Гуляш с мясом	100	19,8	19,2	4,5	270,3	33
			гарнир	Каша гречневая со сливоч	180	7,8	8,5	35,6	250,4	145
			напиток	компот из с/ф	200	0,59	0	28,22	116	5
			хлеб бел.	Батон	40	4,5	1,74	30,84	157,2	117
			хлеб черн.	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	6
			<i>итого</i>			760	41,55	33,8	133,52	996,4
1	1	Итого за день:			1215	48,03	45,4	196,91	1461,55	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	17
			гор.напиток	Какао	200	3,4	2,7	14,8	98	49
			хлеб	Батонс маслом и сыром	55	8,27	11,96	13,93	151,45	14
			фрукты							
			<i>итого</i>			455	18,83	24,06	57,53	477,85

1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	8,3	7	12,2	134,7	110003
			2 блюдо	Котлета с подливой	100/50	5/0,3	5,8/1,4	2,9/1,2	88,7/57,6	18/48
				гарнир	Макароны со сливочным маслом	180	12,38	13,34	30,28	290,66
			напиток	Какао с молоком	200	3,4	2,7	14,8	98	49
			хлеб бел.	Печенье	30	3,75	5,9	37,2	46,85	114
			хлеб черн.	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	6
		<i>итого</i>		650	30,79	30,1	115,04	670,21		
1	2	Итого за день:			1105	49,62	54,16	172,57	1148,06	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая на молоке	210	6,21	5,28	32,79	203	168
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,04	0	13,93	151,45	4
			хлеб	Батон с маслом	45	2,19	7,53	14	116,7	14
			фрукты							
					<i>итого</i>		455	8,44	12,81	60,72
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп "Походный" с мясом	200	2,38	5,75	11,63	107,5	35
			2 блюдо	Ленивые голубцы	200	17	16,6	8	250	377
			гарнир							
			напиток	Кисель	200	0,1	0,1	28	113	411
			хлеб бел.	Батон с маслом и сыром	55	8,27	11,96	13,93	151,45	14
			хлеб черн.	Хлеб						
					<i>итого</i>		655	27,75	34,41	61,56
1	3	Итого за день:			1110	36,19	47,22	122,28	1093,1	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная						
			гор.напиток	Какао	200	3,4	2,7	14,8	98	49
хлеб	Батон с маслом и сыром	55	8,27	11,96	13,93	151,45	14			

			фрукты							
			<i>итого</i>		255	11,67	14,66	28,73	249,45	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп рыбный со сметаной	200	16,3	4,1	26,6	141	110008
			2 блюдо	Котлета рыбная	80	14,1	3,4	17,2	155,9	120009
			гарнир	Пюре картофельное	180	4,08	6,4	27,26	183	15
			напиток	Какао	200	3,4	2,7	14,8	98	49
			хлеб бел.	Печенье	30	3,75	5,9	37,2	46,85	114
			хлеб черн.	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	6
			<i>итого</i>		730	44,59	23,66	143,62	724,75	
1	4	Итого за день:			985	56,26	38,32	172,35	974,2	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	180	16	25	4	261	307
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,04	0	13,93	151,45	4
			хлеб	Батон с маслом и сыром	55	8,27	11,96	13,93	151,45	14
			фрукты							
			<i>итого</i>		435	24,31	36,96	31,86	563,9	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп с фрикадельками	200	7,3	6,6	15,3	150,2	110005
			2 блюдо	Рагу овощное	200	4	8,21	17,3	178	152
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном	200	0,04	0	13,93	151,45	4
			хлеб бел.	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198	582
			хлеб черн.	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	6
			<i>итого</i>		700	19	20,77	100,99	777,65	
1	5	Итого за день:			1135	43,31	57,73	132,85	1341,55	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая	210	7,31	10,98	39,2	286	188

			<i>итого</i>		760	29,24	28,72	122,48	727,81	
2	2	Итого за день:			1215	40,91	44,73	170,87	1264,95	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	6,2	8,6	32,4	232	27
			гор.напиток	Какао	200	3,4	2,7	14,8	98	49
			хлеб	Батонс маслом и сыром	55	8,27	11,96	13,93	151,45	14
			фрукты							
			<i>итого</i>		455	17,87	23,26	61,13	481,45	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	8,3	7	12,2	134,7	110003
			2 блюдо	Котлета с подливой	100/50	5/0,3	5,8/1,4	2,9/1,2	88,7/57,6	18/48
			гарнир	Греча со сливочным маслом	180	7,8	8,5	35,6	250,4	145
			напиток	Какао	200	3,4	2,7	14,8	98	49
			хлеб бел.	Батонс маслом и сыром	55	8,27	11,96	13,93	151,45	14
			хлеб черн.	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	6
			<i>итого</i>		675	30,73	31,32	97,09	734,55	
2	3	Итого за день:			1130	48,6	54,58	158,22	1216	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197	168
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,04	0	13,93	151,45	4
			хлеб	Батон с маслом	45	2,19	7,53	14	116,7	14
			фрукты							
			<i>итого</i>		445	5,32	11,6	64,91	465,15	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп рыбный со сметаной	200	16,3	4,1	26,6	141	110008
			2 блюдо	Рыба припущенная с овощами	90	13	6	8	134,8	27
			гарнир	Рис отварной со сливочным маслом	180	3,88	5,08	40,27	225,18	31
			напиток	Компот из с/ф	200	0,59	0	28,22	116	5

			хлеб бел.	Печенье	30	3,75	5,9	37,2	46,85	114
			хлеб черн.	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	6
			<i>итого</i>		740	40,48	22,24	160,85	763,83	
2	4	Итого за день:				1185	45,8	33,84	225,76	1228,98
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	180	16	25	4	261	307
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,04	0	13,93	151,45	4
			хлеб	Батон с маслом и сыром	55	8,27	11,96	13,93	151,45	14
			фрукты							
			<i>итого</i>			435	24,31	36,96	31,86	563,9
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп вермишелевый с курой	200	5,9	4,6	9,5	93,8	307
			2 блюдо	Картофель тушеный с мясом	180	26	23,2	16,6	379	
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном	200	0,04	0	13,93	151,45	14
			хлеб бел.	Запеканка творожная	150	24	25,2	23,9	425	319
			хлеб черн.	Хлеб	40	2,96	1,16	20,56	100	6
			<i>итого</i>			770	58,9	54,16	84,49	1149,25
2	5	Итого за день:				1205	83,21	91,12	116,35	1713,15
		Среднее значение за период:				1150	50,46	52,458	166,19	1302,23