

Школа МОУ Стриганская ООШ

Утвердил: должность

Директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Афанасьева О В

Возрастная категория

7-11 лет

дата

31

8

2024

день

месяц

год



| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Капторийн | № рецептуры | Цена |
|--------|-------------|-----------------------|---------------|---|--------------|-------|-------|----------|-----------|-------------|--------|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 20 | 7,71 |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | 42 | 2,6 |
| | | | хлеб | хлеб крестьянский витаминный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 11 | 4,34 |
| | | | сок | сок в коробочке | 200 | 1 | | 75 | 75 | | 25 |
| | | | <i>итого</i> | | 630 | 10,06 | 5,86 | 140,49 | 397,1 | | 39,65 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | салат из зелёного горошка консервированного | 60 | 1,77 | 3,12 | 3,75 | 50,16 | 76 | 16,36 |
| | | | 1 блюдо | суп крестьянский на к/б | 200 | 4,79 | 6,03 | 12,42 | 118,62 | 9 | 16,36 |
| | | | 2 блюдо | тефтели мясные | 90 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 223 | 32 | 52,18 |
| | | | гарнир | греча отварная рассыпчатая с соусом | 180/30 | 9,72 | 8,97 | 49,09 | 323,87 | 21 | 11,59 |
| | | | напиток | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | 42 | 2,6 |
| | | | хлеб бел. | хлеб крестьянский витаминный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 11 | 4,34 |
| | | | хлеб черн. | хлеб купеческий заварной | 25 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 106,4 | 12 | 2,83 |
| | | | десерт творо. | десерт творожный | 120 | 12 | 7 | 17 | 178 | | 47 |
| | | | <i>итого</i> | | 745 | 45,66 | 38,87 | 150,24 | 1120,01 | | 153,26 |
| 1 | 1 | Итого за день: | | | 1375 | 55,72 | 44,73 | 290,73 | 1517,11 | | 192,91 |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | каша пшённая с маслом | 200 | 7,39 | 9,11 | 32,21 | 241,56 | 34 | 15,62 |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | 42 | 2,6 |
| | | | хлеб | хлеб крестьянский витаминный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 11 | 4,34 |
| | | | фрукты | фрукты | 200 | 0,53 | | 15,07 | 112 | | 54 |
| | | | <i>итого</i> | | 650 | 10,36 | 9,55 | 81,04 | 473,52 | | 76,56 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 59 | 15,6 |
| | | | 1 блюдо | суп картофельный на к/б | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81 | 12 | 17,56 |
| | | | 2 блюдо | капуста тушёная с мясом | 180 | 3,33 | 7,77 | 41,42 | 256,23 | 52 | 54,07 |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | | 24,76 | 94,2 | 38 | 3,95 |
| | | | хлеб бел. | хлеб крестьянский витаминный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 11 | 4,34 |
| | | | хлеб черн. | хлеб купеческий заварной | 25 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 106,4 | 12 | 2,83 |
| | | | фрукты | фрукты | 150 | 1,5 | | 22,4 | 91 | | 54 |
| | | | <i>итого</i> | | 865 | 12,82 | 14,58 | 143,8 | 768,25 | | 152,35 |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 1515 | 23,18 | 24,13 | 224,84 | 1241,77 | | 228,91 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | каша манная молочная | 200 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 | 36 | 15,32 |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | 42 | 2,6 |
| | | | хлеб | хлеб крестьянский витаминный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 11 | 4,34 |
| | | | фрукты | фрукты | 150 | 1,5 | | 22,4 | 91 | | 34,5 |
| | | | <i>итого</i> | | 600 | 10,18 | 6,54 | 75,86 | 369,6 | | 56,76 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 58 | 19,85 |
| | | | 1 блюдо | щи из свежей капусты с картофелем на к/б | 200 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,8 | 14 | 16,62 |
| | | | 2 блюдо | запеканка из творога | 150/20 | 27,84 | 18 | 32,4 | 279,6 | 53 | 77,61 |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 40 | 8,86 |
| | | | хлеб бел. | хлеб крестьянский витаминный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 11 | 4,34 |
| | | | хлеб черн. | хлеб купеческий заварной | 25 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 106,4 | 12 | 2,83 |
| | | | сырок творо. | сырок творожный | 100 | 14,3 | 8 | 12,7 | 180 | | 34,1 |
| | | | <i>итого</i> | | 635 | 52,92 | 38,12 | 117,89 | 911,34 | | 164,21 |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 1235 | 63,1 | 44,66 | 193,75 | 1280,94 | | 220,97 |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | каша ячневая с маслом | 200 | 8,51 | 9,37 | 37,7 | 272,08 | 33 | 15,09 |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | 42 | 2,6 |
| | | | хлеб | хлеб крестьянский витаминный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 11 | 4,34 |
| | | | сок | сок в коробочке | 200 | 1 | | 75 | 75 | | 25 |
| | | | <i>итого</i> | | 650 | 11,95 | 9,81 | 146,46 | 467,04 | | 47,03 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | салат из свёклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 60 | 4,95 |
| | | | 1 блюдо | суп картофельный с бобовыми на к/б | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 17 | 16,78 |
| | | | 2 блюдо | шницель рыбный натуральный | 100 | 15,1 | 4,9 | 10,26 | 145 | 24 | 60,57 |
| | | | гарнир | пюре картофельное с соусом | 180/30 | 4,44 | 8 | 30,62 | 212,04 | 19 | 16,11 |
| | | | напиток | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | | 24,76 | 94,2 | 38 | 3,95 |
| | | | хлеб бел. | хлеб крестьянский витаминный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 11 | 4,34 |
| | | | хлеб черн. | хлеб купеческий заварной | 25 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 106,4 | 12 | 2,83 |
| | | | фрукты | фрукты | 200 | 0,53 | | 15,07 | 112 | | 26 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|-------------|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|----|---------|
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | 42 | 2,6 |
| | | | хлеб | хлеб крестьянский витаминный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 11 | 4,34 |
| | | | фрукты | фрукты | 150 | 1,5 | | 22,4 | 91 | | 25,3 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 400 | 18,21 | 22,6 | 58,81 | 478,89 | | 58,56 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | салат из тёртой моркови с сахаром | 60 | 0,97 | 0,08 | 7,15 | 34,12 | 13 | 7,58 |
| | | | 1 блюдо | суп гороховый с гречками | 250 | 0,77 | 0,09 | 4,79 | 23,6 | 46 | 20,1 |
| | | | 2 блюдо | гуляш | 80/50 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 45 | 96,49 |
| | | | гарнир | макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 20 | 7,71 |
| | | | напиток | кисель из концентрата | 200 | | | 9,98 | 37,4 | 43 | 2,65 |
| | | | хлеб бел. | хлеб крестьянский витаминный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 11 | 4,34 |
| | | | хлеб черн. | хлеб купеческий заварной | 25 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 106,4 | 12 | 2,83 |
| | | | сок | сок в коробочке | 200 | 1 | | 75 | 75 | | 25 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 965 | 34,48 | 24,32 | 172,49 | 738,82 | | 166,7 |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | 1365 | 52,69 | 46,92 | 231,3 | 1217,71 | | 225,26 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | каша геркулесовая с маслом | 200 | 4,08 | 4,92 | 17,8 | 132 | 64 | 15,03 |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | 42 | 2,6 |
| | | | хлеб | хлеб крестьянский витаминный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 11 | 4,34 |
| | | | фрукты | фрукты | 150 | 1,5 | | 22,4 | 91 | | 35,8 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 600 | 8,02 | 5,36 | 73,96 | 342,96 | | 57,77 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 58 | 19,85 |
| | | | 1 блюдо | суп из овощей на к/б | 200 | 1,68 | 5,98 | 9,35 | 98,37 | 11 | 18,89 |
| | | | 2 блюдо | птица тушеная | 100 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 28 | 28,75 |
| | | | гарнир | рис отварной с соусом | 180/30 | 4,28 | 7,2 | 0,39 | 226,58 | 22 | 15,67 |
| | | | напиток | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | | 24,76 | 94,2 | 38 | 3,95 |
| | | | хлеб бел. | хлеб крестьянский витаминный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 11 | 4,34 |
| | | | хлеб черн. | хлеб купеческий заварной | 25 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 106,4 | 12 | 2,83 |
| | | | сок | сок в коробочке | 200 | 1 | | 75 | 75 | | 25 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 835 | 35,26 | 35,9 | 157,04 | 1014,14 | | 119,28 |
| 2 | 5 | Итого за день: | | | 1435 | 43,28 | 41,26 | 231 | 1357,1 | | 177,05 |
| | | Среднее значение за период: | | | 1405,5 | 46,537 | 46,491 | 235,63 | 1277,03 | | 200,861 |