

Школа ГОКУСКШ №25г БРАТСК

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Трифонова И. В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

8 4 2024

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	Каша манная молочная	200	6,2	6,5	31	225,5	262		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	943		
			хлеб	Батон/хлеб/масло сливочное	100	4,27	6,88	34,52	220,49	47		
			фрукты	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	518		
				Печенье	40	0,2	0	32	129,6	590		
			<i>итого</i>		740	11,87	13,58	131,72	724,39		0	
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	70	0,9	7,9	4,8	102	115		
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	8,8	11,7	13,5	114,7	153		
			2 блюдо	Котлета мясная	100	10,5	11,8	11,3	125,6	381		
			гарнир	Макароны отварные	150	5,5	6,5	26,9	120,3	291		
			напиток	Компот из изюма	200	1	0,1	18,8	89,8	512		
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3,1	1,2	16,3	93,1	110		
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,1	9,4	17,2	82,15	110		
			<i>итого</i>		840	31,9	48,6	108,8	727,65		0	
1	1	Итого за день:			1580	43,77	62,18	240,52	1452,04		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный с повидлом	200	25,6	11,4	37,4	354,8	319		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	18,4	107	501		
			хлеб	Бутерброд с маслом с сыром	100	7,7	13,28	34,52	236,7	48		
			фрукты	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	515		
				Пряник	40	2,2	1,8	29,4	140,8	590		
			<i>итого</i>		740	38,5	28,98	133,72	896,1		0	
1	2	Обед	закуска	Огурец консервированный	80	0,6	0,1	1,4	8,8	107		
			1 блюдо	Суп овощной с тушёной и сметаной	250	3,5	6,8	11,3	114,6	146		
			2 блюдо	Минтай под овощами	100	14,23	6,88	3,1	162,55	398		
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,2	7,8	17,6	122,1	406		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,8	95	512		
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3,1	1,2	16,3	93,1	110		
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,1	0,3	17,2	82,15	110		
			<i>итого</i>		850	28,43	23,18	89,7	678,3		0	
1	2	Итого за день:			1590	66,93	52,16	223,42	1574,4		0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсянная молочная	200	7,8	8,4	33,6	280	247		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,1	1,7	11,8	70,7	496		
			хлеб	Хлеб с маслом сливочным	100	4,27	6,88	34,52	220,49	47		
			фрукты	Снежок	200	5,8	5	8	100	516		
				Пончик с начинкой	60	2,6	2,4	33,2	115,3	45		
			<i>итого</i>		760	22,57	24,38	121,12	786,49		0	
1	3	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	80	1,8	1	1	13	175		
			1 блюдо	Суп с клёцками с курицей	250	3,5	6,8	11,3	114,6	146		
			2 блюда	Плов с курицей	200	15	17	42	328,4	406		
			гарнир									
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,9	96,8	519		
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3,1	1,2	16,3	93,1	110		
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,1	0,3	17,2	82,15	110		
			<i>итого</i>		800	26,2	26,6	110,7	728,05		0	
1	3	Итого за день:			1560	48,77	50,98	231,82	1514,54		0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	200	18,48	19,64	5,94	274	301		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	13,3	52,58	496		
			хлеб	Хлеб с повидлом	100	5,9	17,5	38,4	260,75	47		
			фрукты	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	493		
				Кекс	40	1,2	0,9	15	185	46		
			<i>итого</i>		740	25,78	38,04	86,64	829,13		0	
1	4	Обед	закуска	Помидор консервированный	60	0,4	2	1,4	25,7	176		
			1 блюдо	Суп свекольник	250	2,1	5,7	11	88,8	331		
			2 блюдо	Печень в соусе	100	11,1	12,8	6,6	128,9	381		

			гарнир	Гречка отварная	150	8,5	7,8	43	215,5	406	
			напиток	Компот из вишни	200	1	0,1	18,8	79,7	513	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3,1	1,2	16,3	93,1	110	
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,1	9,4	17,2	82,15	110	
			итого		830	28,3	39	114,3	713,85		0
1	4		Итого за день:		1570	54,08	77,04	200,94	1542,98		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша дружба	200	6,32	10,18	26,34	223,16	260	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	495	
			хлеб	Хлеб с маслом сливочным	100	4,27	6,88	34,52	220,49	47	
			фрукты	Апельсин	300	3,9	0,6	44,5	129	112	
			итого		800	17,61	20,9	123,06	681,93		0
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком	100	1,33	5,67	6,8	82,82	59	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	2,41	6,74	16,43	160,59	146	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	230	21	23	18	321,5	367	
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок	200	0,3	0,2	18,8	78,4	509	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3,1	1,2	16,3	93,1	110	
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,1	9,4	17,2	82,15	110	
			итого		850	30,24	46,21	93,53	818,56		0
1	5	Итого за день:		1650	47,85	67,11	216,59	1500,49		0	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	268	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	493	
			хлеб	Хлеб с маслом сливочным	100	4,27	6,88	34,52	220,49	47	
			фрукты								
				Сок	200	1	0,2	20,2	92	518	
			Печенье	60	0,2	0	32	129,6	590		
		итого		760	12,43	17,5	126,58	723,83		0	
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	70	1,03	5,14	4,43	68,57	107	
			1 блюдо	Суп гороховый	250	11,1	12,8	6,6	127,35	144	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	11,7	13	9,3	114,8	406	
			гарнир	Рис припущенный	150	3,5	5,4	25,8	146,7	415	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19	96,8	512	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3,1	1,2	16,3	93,1	110	
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,1	9,4	17,2	82,15	110	
			итого		840	33,23	47,24	98,63	729,47		0
2	1	Итого за день:		1600	45,66	64,74	225,21	1453,3		0	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный с рисом с повидлом	200	8,38	13,5	53,26	370,26	319	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	2	12	71	496	
			хлеб	Бутерброд с маслом	100	4,21	6,87	34,8	218	47	
			фрукты								
				Молоко	200	4,7	5,2	9,1	120	518	
			Круассан	60	2,2	0,9	15	145	589		
		итого		760	21,49	28,47	124,16	924,26		0	
2	2	Обед	закуска	Помидор консервированный	60	0,4	2	1,4	25,7	106	
			1 блюдо	Суп волна	250	5,5	2,5	28,5	128	131	
			2 блюдо	Рагу с курицей	200	13,8	14,4	15,9	268	406	
			гарнир								
			напиток	Компот из вишни	200	1	0,1	18,8	79,7	512	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3,1	1,2	16,3	93,1	110	
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,1	9,4	17,2	82,15	110	
			итого		780	25,9	29,6	98,1	676,65		0
2	2	Итого за день:		1540	47,39	58,07	222,26	1600,91		0	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	15,7	18,12	6,42	249,86	301	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	13,3	52,58	493	
			хлеб	Хлеб с сыром	100	7,35	13,18	24,73	234,45	46	
			фрукты								
				Снежок	200	5,8	5,2	9,1	156	518	
			Пончик с начинкой	60	2,6	2,4	35,4	115,3	590		
		итого		760	31,45	38,9	88,95	808,19		0	
2	3	Обед	закуска	Зеленый горошек	60	0,9	0,1	1,5	10,6	176	

			1 блюдо	Суп борщ с тушёной	250	2,8	5,3	7	90	128		
			2 блюдо	Гуляш из мяса	100	14	14,7	4,1	144,6	367		
			гарнир	Гречка отварная	150	8,5	7,8	43	215	237		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,8	95	512		
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3,1	1,2	16,3	93,1	110		
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,1	9,4	17,2	82,15	110		
			итого		830	32,1	38,6	111,9	730,45		0	
2	3	Итого за день:			1590	63,55	77,5	200,85	1538,64		0	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с молоком	200	6,98	10,42	25	222,38	248		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	21,96	147,84	501		
			хлеб	Батон с маслом сливочным	100	4,27	6,88	34,52	220,49	47		
			фрукты									
					Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	493	
					Печенье	40	0,2	0	32	129,6	467	
				итого		740	16,45	22,1	127,48	777,11		0
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с огурцом	80	1,1	6,5	5,7	85,3	76		
			1 блюдо	Суп рассольник	250	2	5,1	13,6	112	146		
			2 блюдо	Капуста тушёная с мясом	200	5,4	5,8	12,7	250,2	423		
			гарнир									
			напиток	Компот из изюма	200	1	0,1	18,8	79,7	512		
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3,1	1,2	16,3	93,1	110		
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,1	9,4	17,2	82,15	110		
				итого		800	14,7	28,1	84,3	702,45		0
2	4	Итого за день:			1540	31,15	50,2	211,78	1479,56		0	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	164		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	493		
			хлеб	Хлеб с маслом сливочным	100	4,27	6,88	34,52	220,49	47		
			фрукты	Яблоко	200	2,4	0,3	32,2	90,65	112		
				итого		700	12,91	17,14	112,04	607,28		0
2	5	Обед	закуска	Огурец консервированный	80	0,6	0,1	1,4	8,8	59		
			1 блюдо	Суп щи со свежей капустой	250	4,8	6,8	7,3	108,3	142		
			2 блюдо	Запеканка из печени с круп. и овоц.	100	11,1	12,5	6,6	328,9	398		
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,2	7,8	17,6	122,1	429		
			напиток	Компот из изюма	200	1	0,1	18,8	79,7	512		
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3,1	1,2	16,3	93,1	110		
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,1	9,4	17,2	82,15	110		
				итого		850	26,9	37,9	85,2	823,05		0
2	5	Итого за день:			1550	39,81	55,04	197,24	1430,33		0	
Среднее значение за период:					1577	48,896	61,502	217,06	1508,72		#ДЕЛ/0!	