

Школа

МБОУ СОШ № 14

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Шульгина Н.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

30

8

2023

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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с тушеной говядиной, с гренками	280	12	9	37	279	16/2	
			2 блюдо	Суфле из печени	80	15	5	3	116	52/8	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6	4	41	221	46/3	
			напиток	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22	92		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	67		
			хлеб черн.	Хлеб черный	20	1	0	8	39		
				Сок фруктовый	200	86	1	0	21		
			<i>итого</i>		990	122	19	125	835		0
1	1	Итого за день:			990	122	19	125	835		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Сельдь (филе)	30	5	2,5	0	42	51/1	
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной на к/б	250	6,99	9,46	17,27	179,8	11/2	
			2 блюдо	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	90	5,64	5,82	5,78	96,96	48/8	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,78	3/3	
			напиток	Какао с молоком	200	3,64	3,34	24,1	134,77	36/10	

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	67			
			хлеб черн.	Хлеб черный	20	1	0	8	39			
				Яблоко	100	0,4	0,4	11,6	48,68			
			<i>итого</i>		920	28,82	26,41	110,18	784,99		0	
1	2	Итого за день:			920	28,82	26,41	110,18	784,99		0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	3		Обед	закуска	Огурец свежий	60	0	0	2	9		
		1 блюдо		Суп из овощей со сметаной на к/б	250	6,59	11,15	12,35	189,33	20/2		
		2 блюдо		Тефтели из мяса говядины с молочным соусом	70/30	10,34	9,59	10,31	164,96	42/8		
		гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,91			
		напиток		Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,6	6/10		
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2	0	14	67			
		хлеб черн.		Хлеб черный	20	1	0	8	39			
				Яблоко	100	0,4	0,4	11,6	48,68			
		<i>итого</i>				810	27,93	22,92	115,91	776,48		0
1	3	Итого за день:			810	27,93	22,92	115,91	776,48		0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	4		Обед	закуска	Кукуруза дробленая (консервы)	20	0,48	0,1	3	14,65		
		1 блюдо		Борщ с картофелем на к/б	250	7,86	7,51	15,53	183,19	4/2		
		2 блюдо		Плов из мяса кур	200	18,32	14,87	38,33	359,34	4/9		
		гарнир										
		напиток		Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,16	17,68	69,12	4/10		
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2	0	14	67			

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	67			
			хлеб черн.	Хлеб черный	20	1	0	8	39			
				Груша	100	0,4	0,3	10,3	51			
			<i>итого</i>		850	22,1	25,3	96,1	712,8		0	
2	1	Итого за день:			850	22,1	25,3	96,1	712,8		0	
2	2	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	2	Обед	закуска	Огурец соленный	30	0,24	0,03	0,74	4,2			
			1 блюдо	Рассольник домашний со сметаной на к/б	250	7,91	10,43	14,1	179,85	10/2		
			2 блюдо	Зразы или рулет из говядины	84	10,9	10,76	10,14	179,56	34/8		
			гарнир	Картофель отварной	180	3,47	3,95	28,64	162,59	1/3		
			напиток	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19	10/10		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	67			
			хлеб черн.	Хлеб черный	20	1	0	8	39			
				Яблоко	100	0,4	0,4	11,6	48,68			
				<i>итого</i>		894	26,64	25,6	110,46	769,07		0
2	2	Итого за день:			894	26,64	25,6	110,46	769,07		0	
2	3	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	3	Обед	закуска	Помидор свежий	60	0,65	0,12	3,06	15,25			
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой на к/б	250	7,75	9,41	20,57	195,26	14/2		
			2 блюдо	Биточки из мяса говядины паровые	80	11,5	9,46	5,13	152,03	16/8		
			гарнир	Рагу из овощей	180	3	4,77	20,81	132,48	32/3		
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74	37/10		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	67			

			хлеб черн.	Хлеб черный	20	1	0	8	39			
				Яблоко	100	0,4	0,4	11,6	48,68			
			<i>итого</i>		920	26,54	24,26	97,77	705,44		0	
2	3	Итого за день:			920	26,54	24,26	97,77	705,44		0	
2	4	Завтрак	гор.блюдо									
				гор.напиток								
				хлеб								
				фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска									
				1 блюдо	Уха с крупой перловой	250	10,04	4,87	16,15	146,37	35/2	
				2 блюдо	Суфле из мяса кур паровое	80	16,22	13,39	4,82	204,45	8/9	
				гарнир	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,63	47,52	285,63	38/3	
				напиток	Компот из яблок и кураги	200	0,41	0,17	17,65	68,79	1/10	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	67		
				хлеб черн.	Хлеб черный	20	1	0	8	39		
				<i>итого</i>		760	34,21	27,06	108,14	811,24		0
2	4	Итого за день:			760	34,21	27,06	108,14	811,24		0	
2	5	Завтрак	гор.блюдо									
				гор.напиток								
				хлеб								
				фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	огурец свежий	60	0,47	0,06	2,06	9,37			
				1 блюдо	Борщ со сметаной на к/б	250	6,68	9,3	11,7	153,49	2/2	
				2 блюдо	Тефтели рыбные в соусе	80	8,05	5,66	7,61	113,32	18/7	
				гарнир	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	47/3	
				напиток	Какао с молоком	200	3,64	3,34	24,1	134,77	36/10	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	14	67		
				хлеб черн.	Хлеб черный	20	1	0	8	39		

			Яблоко	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
			<i>итого</i>	890	28,91	23,44	108,33	751,51		0
2	5	Итого за день:		890	28,91	23,44	108,33	751,51		0
		Среднее значение за период:		869,4	37,64	23,422	106,26	752,08		#ДЕЛ/0!