Школа МБОУ "Матвеевская ООШ"

Утвердил: директор

Доронин Ю.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

дата 08 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	Каша вязкая молочная пшенная	180	7,5	9,1	33,9	247,4	54-6к	15
			гор.блюдо	Омлет натуральный	90	7,6	10,8	1,9	135,3	54-1о	4,6
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	6,32
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.	1,57
			фрукты	Апельсин	125	1,1	0,3	10,1	47,3	Пром.	24,92
				Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	54-1з	9
			итого		640	28	31,3	65,1	654,2		61,41
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			640	28	31,3	65,1	654,2		61,41
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	24	155,8	54-4г	12,64
			гор.блюдо	Бефстроганов из курицы	80	12	12,4	1,9	167,4	54-1м	24,82
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн	3,28
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.	1,57
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	19,1
			итого		540	20,7	11,5	93,2	562,2		61,41
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			540	20,7	11,5	93,2	562,2		61,41
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	100	3,5	3,3	21,9	131,2	54-1г	10,52
			гор.блюдо	Гуляш из мяса кур	70	11,9	11,6	2,7	162,5	54-2м	24,53
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	10,1
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	1,57
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	14,69
			итого		510	19,3	15,6	73,9	512,9		61,41
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			510	19,3	15,6	73,9	512,9		61,41
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	160	3,8	5,1	38,9	217,1	54-6г	15,73
			гор.блюдо	Биточки мясные	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-6м	29,78
			гор.напиток	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8	54-25хн	2,31
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,57
			фрукты	Апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1	Пром.	12,02
			итого		610	23,8	21,3	93	659		61,41
1	4	Обед	закуска								

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			610	23,8	21,3	93	659		61,41
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,7	10,1	30,9	245,6	54-9к	15
			гор.блюдо	Омлет натуральный	90	7,6	10,8	1,9	135,3	54-1о	4,6
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн	6,32
			фрукты	яблоко	145	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	24,92
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	1,57
				Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	54-1з	9
			итого		680	26,1	30,1	70,9	659,6		61,41
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			680	26,1	30,1	70,9	659,6		61,41
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Овощи тушеные	100	2,4	3	9,7	75,7	54-8г	11,66
			гор.блюдо	Котлета мясная	80	14,6	13,9	13,1	236,2	54-4м	24,82
			гор.напиток	Кисель из клюквы	110	0,1	0	7,7	31,2	54-25хн	4,31
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	2,57
			фрукты	Апельсин	200	1,2	0,3	10,5	49,1	Пром.	18,05
										Пром.	

			итого		520	20,6	17,4	55,8	462,5		61,41
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	**Итого за день:**			520	20,6	17,4	55,8	462,5		61,41
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	100	3,5	3,3	21,9	131,2	54-1г	10,52
			гор.блюдо	Бефстроганов из курицы	80	12	12,4	1,9	167,4	54-1м	24,53
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	10,1
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,57
			фрукты	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7	Пром.	14,69
			итого		580	20,6	16,9	80,9	557,5		61,41
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			580	20,6	16,9	80,9	557,5		61,41
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2	54-27м	36,48
			гор.напиток	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8	54-25хн	4,31
			фрукты	Банан	260	3,9	1,3	54,6	245,7	Пром.	18,05
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	2,57

			итого		650	19,6	7,8	96,1	533,5		61,41
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			650	19,6	7,8	96,1	533,5		61,41
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5	54-4г	12,64
			гор.блюдо	Котлета из говядины	65	11,9	11,3	10,7	191,9	54-4м	24,82
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	7,4	31,2	54-32хн	3,28
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,57
			фрукты	Яблоко	125	0,5	0,5	12,3	55,5	Пром.	19,1
			итого		500	21,9	17,6	76,3	551,4		61,41
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			500	21,9	17,6	76,3	551,4		61,41
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	54-12м	31,85
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	3,44
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	2,56
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.	23,56

			итого		540	32,2	8,9	93,7	583,9		61,41
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			540	32,2	8,9	93,7	583,9		61,41
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Горошница	100	9,6	0,9	22,5	136,6	54-21г	9,57
			гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	54-11р	32,57
			гор.напиток	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1	54-3гн	2,61
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	2,37
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.	14,29
			итого		490	28,1	9,1	74,3	492,3		61,41
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			490	28,1	9,1	74,3	492,3		61,41
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,7	10,1	30,9	245,6	54-9к	15
			гор.блюдо	Омлет натуральный	90	7,6	10,8	1,9	135,3	54-1о	4,6
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	6,32

			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,57
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.	24,92
				Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	54-1з	9
			итого		625	29,6	32,5	81,1	735,7		61,41
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	**Итого за день:**			625	29,6	32,5	81,1	735,7		61,41
		Среднее значение за период:			574	24,03	17,01	81,74	576,65		61,41