

Школа МБОУ "Новороссийская СШ"

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Т.П. Риккинен

Возрастная категория 7-11 лет

дата 30 8 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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,96	11,16	90,24	54-2с	10,03
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,01	19,98	4,95	266,4	54-9р	60,2
			гарнир	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	8,41
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	4,36
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	1,94
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,81	54-1з	7,91
			<i>итого</i>			740	34,04	35,07	93,28	817,42	
1	1	Итого за день:			740	34,04	35,07	93,28	817,42		94
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
1	2	Обед	закуска	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з	6,45
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	5,95	7,27	17,05	150,77	54-3с	12,28
			2 блюдо	тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,65	7,5	175,65	54-8м	43,22

			гарнир	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	13,47
			напиток	компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн	10,28
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,27
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	1,94
			сладкое	Джем фруктовый	15	0,15	0	10,8	43,5	пром	3,09
			<i>итого</i>		785	29,4	24,02	104,85	746,52		94
1	2	Итого за день:			785	29,4	24,02	104,85	746,52		94
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	200	2,24	5,36	13,34	110,39	54-18с	9,67
			2 блюдо	Курица тушенная с морковью	90	12,69	24,82	31,59	113,76	54-25м	52,32
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г	11,16
			напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн	15,64
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,27
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	1,94
			<i>итого</i>		710	27,23	38,98	134,23	709,25		94
1	3	Итого за день:			710	27,23	38,98	134,23	709,25		94
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	60	0,47	5,33	4,07	67,14	54-16з	3,58
			1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	28,96	11,24	15,6	216	54-5с	8,95

			2 блюдо	Курица отварная	90	28,91	24,44	1,22	167,56	54-21м	51,99	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г	10,42	
			напиток	кисель из апельсинов	180	0,36	0,09	12,96	53,73	54-20хн	16,52	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	35	2,64	0,31	17,18	82,05	пром	2,54	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		715	69,64	47,71	87,03	820,18		94	
1	4	Итого за день:			715	69,64	47,71	87,03	820,18		94	
1	5	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп гороховый	250	10,2	4,41	23,34	173,36	54-8с	14,62	
			2 блюдо	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4	54-22м	50,25	
			гарнир									
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	5,34	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	4,36	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	1,94	
			Фрукт	банан	150	2,3	0	33,6	143,4	пром	17,49	
		<i>итого</i>			885	40,13	12,24	132,21	798,53		94	
1	5	Итого за день:			885	40,13	12,24	132,21	798,53		94	
2	1	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,92	2,86	4,08	43,44	54-24з	11,16	

			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,99	2,77	19,45	126,1	54-7с	9,93
			2 блюдо	Котлета из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56	54-4м	54,45
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г	11,16
			напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	2,94
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	4,36
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	810	31,88	26,68	111,08	807,17		94
2	1		Итого за день:		810	31,88	26,68	111,08	807,17		94
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7з	6,56
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,66	10,1	110,36	54-2с	10,03
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	90	12,35	6,68	5,66	132,43	54-11р	36,83
			гарнир	Катофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	13,47
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	5,34
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	3,27
			хлеб черн.								
			Фрукт	яблоко	150	0,6	0,6	17,7	78,6	пром	18,5
				<i>итого</i>	915	26,85	26,64	103,46	761,59		94
2	2		Итого за день:		915	26,85	26,64	103,46	761,59		94
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0

2	3	Обед	закуска	Икра свекольная	80	1,7	5,6	8,68	95,2	54-15з	11,86
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,79	7,04	7,16	115,28	54-1с	9,7
			2 блюдо	курица отварная	90	28,91	2,14	1,13	139,39	54-21м	51,99
			гарнир	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	8,41
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн	5,74
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	4,36
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	1,94
				<i>итого</i>		855	48,63	20,71	102,84	795,34	
2	3	Итого за день:			855	48,63	20,71	102,84	795,34		94
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,12	14,27	116,95	54-6с	19,39
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	90	12,69	24,82	31,59	113,76	54-25м	52,32
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г	10,42
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн	5,57
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	4,36
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	1,94
				<i>итого</i>		775	33,42	36,17	138,13	723,58	
2	4	Итого за день:			775	33,42	36,17	138,13	723,58		94
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,99	2,77	19,45	126,1	54-7с	9,93
			2 блюдо	Жаркое по домашнему из курицы	200	24,89	6,2	18,41	229,93	54-28м	44,16
			гарнир								
			напиток	Какао с молоком	200	1,1	0,7	6,9	100,4	54-21гн	17,43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	35	2,64	0,31	17,18	82,05	пром	2,54
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	1,94
			сладкое	Булочка с повидлом	75	4	9	30,5	221,6	пром	18
				<i>итого</i>	785	40,32	19,28	100,84	802,78		94
2	5	Итого за день:			785	40,32	19,28	100,84	802,78		94
		Среднее значение за период:			797,5	38,154	28,75	110,8	778,236		94