

Школа

Утвердил: должность Директор ООО «Школьное питание Г.О.

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Кустова С.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2 9 2024

день месяц год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептурн	Цена %	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Мясные изделия с соусом красным основным, Каша гречневая рассыпчатая	255	14,74	17,75	41,25	383,48	243/540/302	51,38	
	гор.напиток		Напиток из ягод вишни	200	0	0	23,97	95,83	342	10		
	хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,89	0,47	17,91	87,6	ПР	3,2		
	фрукты											
	закуска		Витаминный с кукурузой (капуста б/к, перец сладкий, кукуруза конс., соль йодир., масло раст.)	60	1,82	4,22	12,16	94,25	49	10		
			<i>итого</i>		555	19,45	22,44	95,29	661,16		74,58	
1	1	Обед	закуска									
	1 блюдо		Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью	226	6,99	11,45	12,45	219,23	95	20,95		
	2 блюдо		Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом	95	8,88	4,65	10,49	119,59	ПР/331	36,38		
	гарнир		Рис припущенный	150	3,18	6,11	40	230,31	305	17		
	напиток		Чай фруктовый (с /м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,3	377	6		
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	ПР	2,25		
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	ПР	1,85		
	выпечка		Круассан слоеный со сгущенным молоком	60	3,72	10,62	27,42	221,4	ПР	20		
				<i>итого</i>		781	26,68	33,49	123,23	944,23		104,43
				<b>Итого за день:</b>		1336	46,13	55,93	218,52	1605,39		179,01
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена	170	4,5	10,98	26,43	223,14	175	24,28	
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0,10	0,03	10,01	40,66	376	4		
	хлеб		Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,8	ПР	4,3		
	фрукты											
	выпечка		Выпечка Кныш (с курицей)	90	8,3	7,6	20,7	181,3	ПР	42		
			<i>итого</i>		500	15,98	19,93	77,06	549,9		74,58	
1	2	Обед	закуска									
	1 блюдо		Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью	216	7,38	7,59	19,19	174,98	108/109	18,33		
	2 блюдо		Рагу из цыплят	210	15,51	18,53	20,74	312,8	289	55		
	напиток		Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	92	389	14		
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	ПР	2,25		
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	ПР	1,85		
	фрукты		Десерт фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47	ПР	13		
				<i>итого</i>		776	27,24	27,39	94,75	737,18		104,43
			<b>Итого за день:</b>		1276	43,22	47,32	171,81	1287,08		179,01	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Мясо духовое	200	14,75	11,95	2,06	294,27	258	52,38	
	гор.напиток		Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04	377	7		
	хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,89	0,47	17,91	87,6	ПР	3,2		
	фрукты											
	закуска		Салат из помидоров и огурцов (помидор св., огурец св., лук репчатый, масло раст., соль йодир.)	60	0,59	3,69	2,21	45,17	24	12		
				<i>итого</i>		500	18,39	16,14	32,4	470,08		74,58
1	3	Обед	закуска									
	1 блюдо		Суп картофельный макаронными изделиями и мясными фрикадельками, зеленью	221	7	4,06	16,92	132,51	103/105	29,41		
	2 блюдо		Тефтели из мяса цыплят с соусом красным основным	90	8,39	14,74	9,53	204,69	279/540	47,92		
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18	302	15		
	напиток		Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,98	79,87	349	8		
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	ПР	2,25		
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	ПР	1,85		
				<i>итого</i>		711	28,16	26,1	109,66	786,65		104,43
			<b>Итого за день:</b>		1211	46,55	42,24	142,06	1256,73		179,01	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленные из цыплят с соусом сметанным с томатом, Макароны изделия отварные	240	16,55	17,48	48,01	416,33	295/331/309	46,38	
	гор.напиток		Напиток из плодов шиповника	200	0	0	19,96	79,8	388	12		
	хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,89	0,47	17,91	87,6	ПР	3,2		
	фрукты		Десерт фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47	ПР	13		
				<i>итого</i>		580	19,84	18,35	95,68	630,73		74,58
1	4	Обед	закуска	Витаминный с горошком (капуста б/к, перец сладкий, горошек конс., соль йодированная, масло раст.)	60	0,95	3,66	5,74	56,45	49	8	
	1 блюдо		Щи из свежей капусты и картофеля на бульоне из мяса цыплят со сметаной, зеленью	226	6,83	11,73	7,81	129,29	88	20,95		
	2 блюдо		Плов из свинины	190	16,02	11,82	40,1	331,12	265	48,38		
	гарнир											
	напиток		Напиток фруктовый (ассорти)	200	0,15	0,05	10,38	42,86	342	10		
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	ПР	2,25		
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	ПР	1,85		
	фрукты		Десерт фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47	ПР	13		
			<i>итого</i>		826	28,1	28,27	96,25	717,12		104,43	
			<b>Итого за день:</b>		1406	47,94	46,62	191,93	1347,85		179,01	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Куриные шарики с сыром с соусом красным основным, Каша гречневая рассыпчатая	240	20,41	21,73	49,81	477,16	298/540/302	55,38	
	гор.напиток		Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,3	377	6		

			хлеб	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,89	0,47	17,91	87,6	ПР	3,2
			фрукты								
			закуска	Салат из свеклы с сыром (свекла отварная,чеснок,сыр,масло растительное)	60	2,84	5,7	4,37	80,59	50	10
			итого		540	26,3	27,95	82,54	688,65		74,58
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,4	71	13
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят, с зеленью	216	9,24	8,95	29	233,95	113/114	19,25
			2 блюдо	Котлеты домашние, соус сметанный с томатом	90	10,08	7,11	8,43	164,35	271/331	42,08
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,28	5,6	22,06	152,24	312	22
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,01	40,66	376	4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	ПР	2,25
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	ПР	1,85
			выпечка								
			итого		766	26,93	22,36	93,42	710		104,43
1	5	Итого за день:			1306	53,23	50,31	175,96	1398,65		179,01
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из индейки с соусом сметанным с томатом,Макаронные изделия отварные	265	15,01	10,43	48,93	350,24	ПР/331/309	49,38
			гор.напиток	Напиток из ягод вишни	200	0	0	23,97	95,83	342	10
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,89	0,47	17,91	87,6	ПР	3,2
			фрукты								
			закуска	Салат зеленый с огурцом(б/капуста,огурец свежий,масло раст	60	0,7	3,65	4,98	55,82	18	12
			итого		565	18,6	14,55	95,79	589,49		74,58
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп овощной на бульоне из мяса цыплят,зеленью	226	6,8	11,58	9,5	134,67	99	20,89
			2 блюдо	Грудка куриная(филе) тушеная с томатом и луком	90	0,47	7,03	2,41	147,62	251	48,44
			гарнир	Рис припущенный(крупа рисовая,слив. масло, йодир.соль)	150	3,18	6,11	40	230,31	305	17
			напиток	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,2	0,26	22,6	92	389	14
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	ПР	2,25
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	ПР	1,85
			итого		716	14,4	25,59	96,93	715		104,43
2	1	Итого за день:			1281	33	40,14	192,72	1304,49		179,01
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом, Сырники творожные со гущенным молоком	225	14,03	19	47,31	417,22	174/ПР/ПР	60,28
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,01	40,66	376	4
			хлеб	Батон особый	40	3,08	1,32	19,92	104,8	ПР	4,3
			фрукты								
			выпечка	Булочка Ромашка	40	3,36	3,48	23,68	139,24	ПР	6
			итого		505	20,57	23,83	100,92	701,92		74,58
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми(горох) на бульоне из мяса цыплят, зеленью	216	8,82	7,95	15,53	196,33	102	18,01
			2 блюдо	Котлета мясо-рыбная "Веста" с соусом сметанным с томатом	90	5,56	3,44	7,91	161,04	98.06/331	41,32
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,28	5,6	22,06	152,24	312	22
			напиток	Чай фруктовый (с/м смородина)	200	0,16	0,05	10,45	43,3	377	6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	ПР	2,25
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	ПР	1,85
			фрукты	Десерт фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47	ПР	13
			итого		806	21,97	18,05	88,17	710,31		104,43
2	2	Итого за день:			1311	42,54	41,88	189,09	1412,23		179,01
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из цыплят	200	15,33	18,18	19,44	303,7	289	51,38
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04	377	7
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,89	0,47	17,91	87,6	ПР	3,2
			фрукты	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	ПР	13
			закуска								
			итого		540	18,78	19,08	57,37	481,34		74,58
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ "Украинский" с пампушками на бульоне из мяса цыплят со сметаной,зеленью	246	9,23	13,02	26,53	229,86	183/184	29,95
			2 блюдо	Мясные изделия отварные с соусом сметанным с томатом	105	6,53	12,98	3,92	159,12	243/331	36,38
			гарнир	Макаронные изделия с сыром	155	6,96	6,53	37,05	235,29	204	20
			напиток	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	92	389	14
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	ПР	2,25
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	ПР	1,85
			итого		756	26,67	33,4	112,52	826,67		104,43
2	3	Итого за день:			1296	45,45	52,48	169,89	1308,01		179,01
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из свинины	200	16,29	12,35	42,78	347,82	265	44,38
			напиток	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,2	0,26	22,6	92	389	14
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,89	0,47	17,91	87,6	ПР	3,2
			фрукты								
			закуска	Огурец свежий порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,4	71	13
			итого		500	19,86	13,14	84,79	535,82		74,58
2	4	Обед	закуска	Салат из помидоров и огурцов (помидор св.,огурец св.,лук репчатый,масло раст.,соль йодир.)	60	0,5	3,69	2,21	45,17	50	12
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	201	1,75	2,31	14,06	128,03	106	24,95
			2 блюдо	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом	90	11,39	15,04	9	217,98	298/331	40,38
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	6,69	40,81	259,18	302	15
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,98	79,87	349	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	ПР	2,25
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	ПР	1,85

			<i>итого</i>		751	26,41	28,34	108,48	840,63				104,43
2	4	Итого за день:			1251	46,27	41,48	193,27	1376,45				179,01
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Мясо тушеное(свинина),Картофельное пюре	240	15,69	14,42	24,61	311,46	256/312		59,38	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,01	40,66	376		4	
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,89	0,47	17,91	87,6	ПР		3,2	
			фрукты										
			закуска	Витаминный с горошком(капуста б/к,перец сладкий,горошек конс.,соль йодированная,масло раст.)	60	0,95	3,66	5,74	56,45	49		8	
			<i>итого</i>		540	19,63	18,58	58,27	496,17			74,58	
2	5		Обед	закуска									
		1 блюдо		Суп картофельный с пельменями	201	5,78	4,1	17,64	144,6	392		34,95	
		2 блюдо		Котлеты рубленные из мяса цыплят с соусом сметанным с томатом	90	10,75	12,47	10,96	199,61	295/331		35,38	
		гарнир		Макаронные изделия отварные	150	5,8	5,01	37,05	216,72	309		11	
		напиток		Чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,22	43,04	377		7	
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	ПР		2,25	
		хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	ПР		1,85	
		выпечка		Пирожок со сладкой начинкой	30	2,37	3,57	18,54	115,83	ПР		12	
		<i>итого</i>			721	28,61	25,79	116,83	830,2			104,43	
2	5	Итого за день:			1261	48,24	44,37	175,1	1326,37			179,01	
		Среднее значение за период:			1293,5	45,257	46,277	182,035	1362,325			179,01	