

Школа МКОУ Устьуренская СШ им Н.Г Варакина

Утвердил: должность директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Кстылова А.Ю

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	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	220	6	7	26	186	54-16к	13	
			кисломол.	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2	3	0	36	54-1з	5.1	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	4	13	100	54-21гн	10.4	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	пром.	4	
			фрукты									
			кисломол.	Масло сливочное (порционное)	10	0	7	0	66	53-19з	7.5	
			<i>итого</i>				500	18	22	69	529	
1	1	Обед	закуска	Овощная нарезка	60	0	0	1	6	13	13	14.03
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	6	7	12	136	113	20.17	
			2 блюдо	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	17	17	22	303	268-У	46.5	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	34	229	302-У	10.4	
			напиток	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	1	0	13	55	343-У	6.15	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	пром.	3	
			<i>итого</i>				750	35	32	102	827	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1250	53	54	171	1356		140.25	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с картофелем	120	5.8	8.7	32	229.7	394-У	16.1	
			кисломол.	Соус сметанный	30	1	2	2	34	330	4.5	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	23гн	10.4	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	пром.	2	
			фрукты	Яблоко	120	1	1	12	53	Пром.	7	
			<i>итого</i>				500	13.8	14.7	72	472.7	
1	2	Обед	закуска	Овощная нарезка "Ассорти"	60	0	0	1	6	17	15.33	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты и картофелем	200	5	5	11	104	82-У	26.77	
			2 блюдо	Котлета куриная	90	17	23	23	367	295-У	33	

			гарнир	Рис отварной	150	4	4	36	196	304-У	15.9
			напиток	Компот из яблок и вишни	200	0	0	22	96	15-У	6.25
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	пром.	3
			<i>итого</i>		750	29	33	113	867		100.25
1	2	<b>Итого за день:</b>			1250	42.8	47.7	185	1339.7		140.25
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сырники творожные	150	30	13	23	330	219-У	20.4
			кисломол.	Соус сладкий сметанный	50	2	4	7	74	330	4.5
			гор.напиток	Чай черный с лимоном	200	0	0	5	24	375.01	3.65
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	1	20	117	пром.	3.33
			фрукты	Салат из моркови с яблоками	100	1	2	6	41	60	8.12
			<i>итого</i>			550	36	20	61	586	
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	4	8	5	103	50.08	9.89
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4	5	7	93	87-У	26.61
			2 блюдо	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	9	11	13	185	280-У	48.7
			гарнир	Макароны отварные	150	5	5	33	197	54-1г	8.7
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	102	639	3.35
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	пром.	3
			<i>итого</i>			750	25	30	103	778	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1300	61	50	164	1364		140.25
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8	12	34	271	245-У	21.7
			выпечка	Лепешка с сыром	100	10	7	41	266	50.23	6.57
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1	0	6	27	381	10.4
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	пром.	1.33
			фрукты								
			<i>итого</i>			520	21	19	91	611	
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные: порционно кукуруза	60	1	0	3	16	16	8.83
			1 блюдо	Суп овощной	200	5	5	9	98	99-У	20.55

			2 блюдо	Тефтели "Детские" с овощами тушеными	90	14	19	20	302	279-У	49.8
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	139	54-11г	11.82
			напиток	Компот из яблок	200	0	0	22	90	15-У	6.25
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	пром.	3
			<i>итого</i>		750	26	30	94	743		100.25
1	4	<b>Итого за день:</b>			1270	47	49	185	1354		140.25
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	18	3	226	54-1о	23.17
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0	0	5	21	23	2.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	пром.	3.33
			фрукты	Банан	130	2	1	27	123	Пром.	11
			<i>итого</i>		530	19	19	60	487		40
1	5	Обед	закуска	Нарезка овощная "Ассорти"	60	0	0	1	6	17	15.33
			1 блюдо	Пельмени "Детские" отварные с бульеном	200	18	19	31	364	392,32-У	44.95
			2 блюдо	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15	11	24	255	234-У	14.92
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	36	204	54-6г	15.9
			напиток	Компот из фруктовой смеси	200	0	0	13	55	343-У	6.15
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	пром.	3
			<i>итого</i>		750	40	36	125	982		100.25
1	5	<b>Итого за день:</b>			1280	59	55	185	1469		140.25
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Блины со сгущенным молоком	200	16	14	88	536	2,47-У	16.16
			гор.напиток	Чай черный с сахаром	200	0	15	5	62	430	1.95
			хлеб								
			фрукты	Сала-коктейль фруктовый	100	1	0	12	53	102.2	21.89
			<i>итого</i>		500	17	29	105	651		40



			<i>итого</i>		500	25.5	22.8	90.3	646.6		40
2	3	Обед	закуска	Закуска овощная	60	1	1	2	17	0,05-У	9.19
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	7	5	15	132	102-У	33.19
			2 блюдо	Нагетсы "Детские"	90	18	17	17	293	23-У	35
			гарнир	Рис с овощами	150	3	6	26	168	54-26г	17.2
			напиток	Чай черный с лимоном	200	0	5	22	24	375.01	2.67
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	пром.	3
			<i>итого</i>		750	32	35	102	732		100.25
2	3	<b>Итого за день:</b>			1250	57.5	57.8	192.3	1378.6		140.25

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная вязкая	200	8	12	34	271	2-45-У	29.39
			кисломол.	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2	3	0	36	Пром.	4.9
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0	0	15	62	76.2	1.95
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	47	Пром.	2.66
			фрукты								
			овощи	Морковь в нарезке	100	1	1	4	17	54-32з	1.1
			<i>итого</i>		550	13	16	63	433		40
2	4	Обед	закуска	Яйцо вареное	20	2	2	0	28	54-6о	13.03
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5	6	16	133	302	18.97
			2 блюдо	Фрикадельки "Детские"	90	10	13	14	216	260-У	48.7
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	14	31	186	302	10.4
			напиток	Компот из фруктовой смеси	200	1	0	25	105	519.01	6.15
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	20	98	пром.	3
			<i>итого</i>		710	28	36	106	766		100.25
			<b>Итого за день:</b>		<b>1260</b>	<b>41</b>	<b>52</b>	<b>169</b>	<b>1199</b>		<b>140.25</b>
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Сырники творожные	120	24	11	18	234	219-У	20
			кислом.	Соус ягодный сладкий	50	0	0	10	42	334-У	6
			гор.напиток	Чай витаминизированный с сахаром	200	1	0	15	62	23	2.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	10	47	пром.	2
			фрукты	Апельсин	120	1	0	10	45	пром.	9.5
			<i>итого</i>		520	28	11	63	430		40
			2	5	Обед	закуска	Нарезка овощная "Ассорти"	60	0	0	1
1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200				7	4	20	145	108	16.89
2 блюдо	Крокеты с кабачком	90				12	17	15	266	267,66-У	46
гарнир	Картофель отварной	150				4	5	24	150	311-У	10.63
напиток	Сок яблочный	200				1	0	20	87	пром.	8.4
хлеб бел.											
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50				3	1	20	98	пром.	3
<i>итого</i>		750				27	27	100	752		100.25

2	5	Итого за день:		1270	55	38	163	1182		140.25
		Среднее значение за период:		1264	51.93	51.45	181.53	1385.13		140.25