

Школа

ШКОЛ №1004 Новороссиетская общ.

вердил: должностной директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Свиридова С.Н.

Возрастная категория

11-17 лет

053

дата

31 8 2023



Неделя	День недели	Прием пищи	№ рецептур	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	
1	1	Завтрак	235	гор.блюдо	каша пшенная молочная	250	7,2	7,2	34,9	233,7	128,5	45,6	178,3	1,17	38,04	0,18	1,2	
			457	гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	
					хлеб													
					фрукты													
					хлеб черн.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0
			575	хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0	
					<i>итого</i>		530	13,24	8,09	80,74	448,1	157,7	70,9	265,6	3,71	38,04	0,28	1,2
1	1	Обед	3	закуска	салат из капусты белокочанной с яблоками	100	1,2	6,2	6	85	33	12	21	1,13	0	0,03	19,6	
					1 блюдо													
			366\419	2 блюдо	курица порционно с соусом	150	16,67	13,64	2,6	199,95	21,5	15,85	118,7	1,33	50	0,04	0,4	
			202	гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,48	50,26	322,88	21,3	179,4	269,8	6	30,7	0,2	0	
			484	напиток	кисель	200	0	0	15	60	3,4	0	5,8	0,02	0	0	0	
			573	хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0	
			575	хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0	
					<i>итого</i>		730	35,01	29,11	110,4	844,23	103,3	228,4	494,9	10,2	80,7	0,37	20
1	1	<b>Итого за день:</b>					1260	48,25	37,2	191,14	1292,3	261	299,3	760,5	13,91	118,7	0,65	21,2
1	2	Завтрак	230	гор.блюдо	каша манная молочная	250	6	6,4	30,4	203,9	133,5	19,9	119,4	0,45	39,2	0,07	1,3	
			464	гор.напиток	кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	54,3	6,3	38,3	0,07	9,5	0,02	0,3	
		573	хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0		

				фрукты														
			575	хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0	
				<i>итого</i>		530	13,24	8,39	78,34	443,3	211,9	47,3	237,3	2,24	48,7	0,19	1,6	
1	2	Обед	47	закуска	винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	23	18	42	0,79	0	0,04	6,2	
					1 блюдо													
				339	2 блюдо	котлета из говядины	100	17,6	12,3	15	243	53	26	173	2,8	4	0,16	0
				178	гарнир	рагу из овощей	200	5,4	6	17	144	107	43	120	1,15	35	0,11	10
				457	напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0
				573	хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0
				575	хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0
				72	булочное	бутерброд с джемом или повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	8	4	16	0,5	20	0,02	0,1
					<i>итого</i>		725	32,24	29,19	107,84	823,4	220,2	116,3	438,3	7,78	59	0,43	16,3
1	2		<b>Итого за день:</b>				1255	45,48	37,58	186,18	1266,7	432,1	163,6	675,6	10,02	107,7	0,62	17,9
1	3	Завтрак	229	гор.блюдо	каша "Дружба"	250	5	6,4	26,9	185,9	126,8	29,8	136,5	0,42	38,4	0,08	1,2	
				460	гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	45,9	0,87	9,5	0,02	0,3
				573	хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0
					фрукты													
				575	хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0
					<i>итого</i>		530	12,44	8,49	74,94	426,3	210	61,4	262	3,01	47,9	0,2	1,5
1	3		Обед	42	закуска	салат картофельный с зелёным горошком	100	2,5	6,3	8,3	100	14	17	51	0,7	0	0,08	8,8
					1 блюдо													
				321	2 блюдо	мясо тушеное	100	16	15	5	219	18	28	173	2,6	0	0,06	1,6
				256	гарнир	макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	16	10	60	1,4	42	0,08	0
				487	напиток	компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	8	1,16	0	0,02	3,3
				573	хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0

			575	хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0	
					<i>итого</i>	680	32,04	28,89	103,44	801,4	85,6	82	371,6	7,58	42	0,34	13,7	
1	3	<b>Итого за день:</b>				1210	44,48	37,38	178,38	1227,7	295,6	143,4	633,6	10,59	89,9	0,54	15,2	
1	4	Завтрак	234	гор.блюдо	каша "Геркулес"	250	6,9	8,27	28,4	216,1	154,3	54,2	201,5	1,21	41,5	0,16	1,4	
				457	гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0
				573	хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0
					фрукты													
				575	хлеб черн	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0
						<i>итого</i>	530	12,94	9,16	74,24	430,5	183,5	79,5	288,8	3,75	41,5	0,26	1,4
1	4	Обед	29	закуска	салат из свёклы с сухофруктами	100	1,4	6,1	12,1	109	36	21	45	1,37	0	0,03	4,5	
					1 блюдо													
				359\408	2 блюдо	печень тушеная с соусом	150	17,34	12,67	10,51	225,85	29	16	347	7,35	53,18	0,09	2,5
				377	гарнир	пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	50	32	98	1,1	40	0,16	4,8
				462	напиток	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	19	0,03	0,7
				573	хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0
				575	хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0
				577	булочное	булочка	50	8,3	8	60,4	346	19,5	7	36	0,65	0	0,06	0
					<i>итого</i>	780	41,58	38,46	144,95	1091,3	269,9	119,4	696,7	12,84	112,2	0,47	12,5	
1	4	<b>Итого за день:</b>				1310	54,52	47,62	219,19	1521,8	453,4	198,9	985,5	16,59	153,7	0,73	13,9	
1	5	Завтрак	235	гор.блюдо	каша пшеничная молочная	250	7,2	7,2	34,9	233,7	128,5	45,6	178,3	1,17	38,04	0,18	1,2	
				460	гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	45,9	0,87	9,5	0,02	0,3
				573	хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0
					фрукты													
			575	хлеб черн	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0	



				<i>итого</i>		730	26,58	19,16	109,25	716,85	154,1	120,6	451,8	4,42	43	0,29	24,5
2	1	<b>Итого за день:</b>				1260	38,82	27,45	188,49	1159,2	357,5	176,8	706	6,34	91,3	0,46	26,1
2	2	Завтрак	230	гор.блюдо	каша манная молочная	250	6	6,4	30,4	203,9	133,5	19,9	119,4	0,45	39,2	0,07	1,3
			462	гор.напиток	какао	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	19	0,03	0,7
			573	хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0
				фрукты													
			575	хлеб черн	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0
				<i>итого</i>		530	15,14	10,09	80,74	474,3	268,9	63,3	290,1	2,82	58,2	0,2	2
2	2	Обед	45	закуска	салат сельдь с картофелем	100	6,4	8,5	7,4	132	27	24	107	0,82	5,2	0,08	9,7
				1 блюдо													
			366\419	2 блюдо	курица порционно с соусом	150	16,67	13,64	2,6	199,95	21,5	15,85	118,7	1,33	50	0,04	0,4
			377	гарнир	пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	50	32	98	1,1	40	0,16	4,8
			459	напиток	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	9,1	0,87	0	0	1
			573	хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0
			575	хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0
			72	булочное	бутерброд с джемом или повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	8	4	16	0,5	20	0,02	0,1
			<i>итого</i>		775	36,21	34,83	91,04	822,35	138,5	102	428,4	6,34	115,2	0,4	16	
2	2	<b>Итого за день:</b>				1305	51,35	44,92	171,78	1296,7	407,4	165,3	718,5	9,16	173,4	0,6	18
2	3	Завтрак	234	гор.блюдо	каша "Геркулес"	250	6,9	8,27	28,4	216,1	154,3	54,2	201,5	1,21	41,5	0,16	1,4
			457	гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0
			573	хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0
				фрукты													
			575	хлеб черн	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0



				<i>итого</i>		730	44,24	41,29	157,24	1164,4	93,7	81,3	396,3	8,05	68	0,35	8,8	
2	4	<b>Итого за день:</b>				1260	56,68	49,78	232,18	1590,7	303,7	142,7	658,3	11,06	115,9	0,55	10,3	
2	5	Завтрак	236	гор.блюдо	каша рисовая молочная	250	5	6,3	31,3	202,9	125	28,8	136,3	0,13	38,8	0,05	1,3	
			462	гор.напиток	какао	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	91,1	0,65	19	0,03	0,7	
			573	хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0	
				фрукты														
			575	хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0	
				<i>итого</i>		530	14,14	9,99	81,64	473,3	260,4	72,2	307	2,5	57,8	0,18	2	
			33	закуска	салат из свёклы с сыром и чесноком	100	4,8	10,7	6,5	141	167	22	111	1,25	40	0,02	4,6	
2	5	Обед	328	1 блюдо	жаркое по-домашнему	250	18,8	14,3	25,8	307	38,75	67,5	261,2	4,2	30	0,22	18,75	
				2 блюдо														
				гарнир														
			491	напиток	компот из ягод	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	6,4	0,29	0	0,01	16,5	
			573	хлеб бел.	пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	10	7	32,5	0,55	0	0,05	0	
			575	хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	14,1	14,1	47,1	1,17	0	0,05	0	
				<i>итого</i>		630	29,64	25,89	79,54	668,4	237,4	116,7	458,2	7,46	70	0,35	39,85	
2	5	<b>Итого за день:</b>				1160	43,78	35,88	161,18	1141,7	497,8	188,9	765,2	9,96	127,8	0,53	41,85	
		<b>Среднее значение за период:</b>				1244	47,909	39,38	190,634	1317	369,7	199,3	754,54	11,33	116,2	0,646	20,39	