

Школа

МБОУ «Новороссиновская СОШ»

подпись: должность директор

фамилия Свиридова С.Н.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

дата 31 8 2023

Возрастная категория

5-7 лет



Неделя	День недели	Прием пищи	№ рецептуры	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Са	Mg	P	Fe	A	B	C		
1	1	Завтрак	235	гор.блюдо	каша пшеничная молочная	200	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>	480	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													
				366/41	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	228,35	494,9	10,2	80,7	0,37	20	
1	1	Итого за день:					1210	48,25	37,2	191,14	1292,3	261	299,25	760,5	13,91	118,7	0,65	21,2	
1	2	Завтрак	230	гор.блюдо	каша манная молочная	200	6	6,4	30,4	203,9	133,46	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>		480	13,24	8,39	78,34	443,3	211,86	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	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	Итого за день:				1205	45,48	37,58	186,18	1266,7	432,06	163,6	675,6	10,02	107,7	0,62	17,9
1	3	Завтрак	229	гор.блюдо	каша "Дружба"	200	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>		480	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	Итого за день:				1160	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"	200	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>		480	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\40	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	Итого за день:				1260	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 пшенная молочная	200	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>		480	14,64	9,29	82,94	474,1	211,7	77,2	303,8	3,76	47,54	0,3	1,5	
1	5	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	
			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														
				486	напиток	компот из яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	3,4	1,7	2,1	0,46	0	0,01	0,6
				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	31,14	23,69	80,84	661,4	93,25	114,3	449,9	7,2	35,2	0,41	29,05
1	5	Итого за день:				1110	45,78	32,98	163,78	1135,5	304,95	191,5	753,7	10,96	82,74	0,71	30,55	
2	1	Завтрак	236	гор.блюдо	каша рисовая молочная	200	5	6,3	31,3	202,9	125	28,8	136,3	0,13	38,8	0,05	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>		480	12,24	8,29	79,24	442,3	203,4	56,2	254,2	1,92	48,3	0,17	1,6
2	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														
				298\40	2 блюдо	рыба тушеная с соусом	150	14,04	8,67	4,51	152,45	69	46	227	0,99	43	0,1	3,3
				241	гарнир	рис с овощами	200	5,5	3,5	47,2	243	24,6	41,5	118,4	0,56	0	0,06	1,6
				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	26,58	19,16	109,25	716,85	154,1	120,6	451,8	4,42	43	0,29	24,5

2	1	Итого за день:				1210	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	200	6	6,4	30,4	203,9	133,46	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>		480	15,14	10,09	80,74	474,3	268,86	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\41	2 блюдо	курица порционо 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	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	101,95	428,4	6,34	115,2	0,4	16	
2	2	Итого за день:				1255	51,35	44,92	171,78	1296,7	407,36	165,25	718,5	9,16	173,4	0,6	18	
2	3	Завтрак	234	гор.блюдо	каша "Геркулес"	200	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>		480	12,94	9,16	74,24	430,5	183,5	79,5	288,8	3,75	41,5	0,26	1,4	

2	3	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															
			272\41 9	2 блюдо	котлеты, биточки, шницели из мяса с соусом	150	14,97	15,5	32,6	425,95	20,25	2,85	117,2	1,76	10	0,44	0,55		
			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		
			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		
					<i>итого</i>		730	37,01	33,87	139,8	1107,2	199,95	243,65	599,7	10,92	59,7	0,81	7,45	
2	3	Итого за день:				1210	49,95	43,03	214,04	1537,7	383,45	323,15	888,5	14,67	101,2	1,07	8,85		
2	4	Завтрак	229	гор.блюдо	каша "Дружба"	200	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>		480	12,44	8,49	74,94	426,3	210	61,4	262	3,01	47,9	0,2	1,5	
2	4	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															
			327	2 блюдо	гуляш из говядины	100	20	19,5	3,3	258	15	22	162	2,76	26	0,03	0		
			256	гарнир	макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	16	10	60	1,4	42	0,08	0		
			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		
			577	булочное	булочка	50	8,3	8	60,4	346	19,5	7	36	0,65	0	0,06	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	Итого за день:				1210	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	200	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>		480	14,14	9,99	81,64	473,3	260,4	72,2	307	2,5	57,8	0,18	2	
			2	5	Обед	33	закуска	салат из свёклы с сыром и	100	4,8	10,7	6,5	141	167	22	111	1,25	40
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	237,35	116,7	458,2	7,46	70	0,35	39,85			
2	5	Итого за день:				1110	43,78	35,88	161,18	1141,7	497,75	188,9	765,2	9,96	127,8	0,53	41,85	
		Среднее значение за период:				1194	47,909	39,382	190,63	1317	369,68	199,35	754,54	11,33	116,2	0,646	20,39	