Школа МКОУ "Новороссийская СОШ"

ердил: должн директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамил Свиридова С.Н.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 31 8 2023

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	№ рецептуры	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
1	1	Завтрак	202	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,48	50,26	322,88	21,3	179,4	269,8	6	30,7	0,2	0
			366\419	гор.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
			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
			484	гор.напиток	кисель	200	0	0	15	60	3,4	0	5,8	0,02	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
				итого		730	35,01	29,11	110,4	844,23	103,3	228,4	494,9	10,2	80,7	0,37	20
1	1	Обед		закуска													
				1 блюдо													
				2 блюдо													
				гарнир													
				напиток													
				хлеб бел.													
				хлеб черн.													
				итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	**Итого за день:**				730	35,01	29,11	110,4	844,23	103,3	228,4	494,9	10,2	80,7	0,37	20
1	2	Завтрак	178\339	гор.блюдо	рагу из овощей с котлетой из говядины	300	23	18,3	32	387	160	69	293	3,95	39	0,27	10
			47	закуска	винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	23	18	42	0,79	0	0,04	6,2
			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

			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
			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
				итого		725	32,24	29,19	107,8	823,4	220,2	116,3	438,3	7,78	59	0,43	16,3
1	2	Обед		закуска													
				1 блюдо													
				2 блюдо													
				гарнир													
				напиток													
				хлеб бел.													
				хлеб черн.													
				итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	2	**Итого за день:**				725	32,24	29,19	107,8	823,4	220,2	116,3	438,3	7,78	59	0,43	16,3
1	3	Завтрак	256\321	гор.блюдо	макаронные изделия отварные с мясом тушеным	300	23,4	21,6	44,4	465	34	38	233	4	42	0,14	1,6
			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
			487	гор.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	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
				итого		680	32,04	28,89	103,4	801,4	85,6	82	371,6	7,58	42	0,34	13,7
1	3	Обед		закуска													
				1 блюдо													
				2 блюдо													
				гарнир													
				напиток													

				хлеб бел.													
				хлеб черн.													
				итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	3	**Итого за день:**				680	32,04	28,89	103,4	801,4	85,6	82	371,6	7,58	42	0,34	13,7
1	4	Завтрак	377	гор.блюдо	пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	50	32	98	1,1	40	0,16	4,8
			359\408	гор.блюдо	печень тушеная с соусом	150	17,34	12,67	10,51	225,85	29	16	347	7,35	53,2	0,09	2,5
			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
			462	гор.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	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
			577	булочное	булочка	50	8,3	8	60,4	346	19,5	7	36	0,65	0	0,06	0
				итого		780	41,58	38,46	145	1091,3	269,9	119,4	696,7	12,84	112	0,47	12,5
1	4	Обед		закуска													
				1 блюдо													
				2 блюдо													
				гарнир													
				напиток													
				хлеб бел.													
				хлеб черн.													
				итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	4	**Итого за день:**				780	41,58	38,46	145	1091,3	269,9	119,4	696,7	12,84	112	0,47	12,5
1	5	Завтрак	328	гор.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
			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
			486	гор.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	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
				итого		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	Обед		закуска													
				1 блюдо													
				2 блюдо													
				гарнир													
				напиток													
				хлеб бел.													
				хлеб черн.													
				итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5		**Итого за день:**			630	31,14	23,69	80,84	661,4	93,25	114,3	449,9	7,2	35,2	0,41	29,05
2	1	Завтрак	241	гор.блюдо	рис с овощами	200	5,5	3,5	47,2	243	24,6	41,5	118,4	0,56	0	0,06	1,6
			298\408	гор.блюдо	рыба тушеная с соусом	150	14,04	8,67	4,51	152,45	69	46	227	0,99	43	0,1	3,3
			3	закуска	салат из капусты белокочанной с	100	1,2	6,2	6	85	33	12	21	1,13	0	0,03	19,6
			484	гор.напиток	кисель	200	0	0	15	60	3,4	0	5,8	0,02	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
				итого		730	26,58	19,16	109,3	716,85	154,1	120,6	451,8	4,42	43	0,29	24,5
2	1	Обед		закуска													
				1 блюдо													
				2 блюдо													
				гарнир													
				напиток													
				хлеб бел.													
				хлеб черн.													

				итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	1	**Итого за день:**				730	26,58	19,16	109,3	716,85	154,1	120,6	451,8	4,42	43	0,29	24,5
2	2	Завтрак	377	гор.блюдо	пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	50	32	98	1,1	40	0,16	4,8
			366\419	гор.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
			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
			459	гор.напиток	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	9,1	0,87	0	0	1
			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
			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
				итого		775	36,21	34,83	91,04	822,35	138,5	102	428,4	6,34	115	0,4	16
2	2	Обед		закуска													
				1 блюдо													
				2 блюдо													
				гарнир													
				напиток													
				хлеб бел.													
				хлеб черн.													
				итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	2	**Итого за день:**				775	36,21	34,83	91,04	822,35	138,5	102	428,4	6,34	115	0,4	16
2	3	Завтрак	202	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,48	50,26	322,88	21,3	179,4	269,8	6	30,7	0,2	0
			272\419	гор.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
			47	закуска	винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	23	18	42	0,79	0	0,04	6,2
			462	гор.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	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

				итого		730	37,01	33,87	139,8	1107,2	200	243,7	599,7	10,92	59,7	0,81	7,45
2	3	Обед		закуска													
				1 блюдо													
				2 блюдо													
				гарнир													
				напиток													
				хлеб бел.													
				хлеб черн.													
				итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	3	**Итого за день:**				730	37,01	33,87	139,8	1107,2	200	243,7	599,7	10,92	59,7	0,81	7,45
2	4	Завтрак	256\327	гор.блюдо	макаронные изделия отварные с гуляшом из говядины	300	27,4	26,1	42,7	504	31	32	222	4,16	68	0,11	0
			42	закуска	салат картофельный с зелёным	100	2,5	6,3	8,3	100	14	17	51	0,7	0	0,08	8,8
			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
			577	булочное	булочка	50	8,3	8	60,4	346	19,5	7	36	0,65	0	0,06	0
				итого		730	44,24	41,29	157,2	1164,4	93,7	81,3	396,3	8,05	68	0,35	8,8
2	4	Обед		закуска													
				1 блюдо													
				2 блюдо													
				гарнир													
				напиток													
				хлеб бел.													
				хлеб черн.													
				итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	4	**Итого за день:**				730	44,24	41,29	157,2	1164,4	93,7	81,3	396,3	8,05	68	0,35	8,8
2	5	Завтрак	328	гор.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

			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
			491	гор.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	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
				итого		630	29,64	25,89	79,54	668,4	237,4	116,7	458,2	7,46	70	0,35	39,85
2	5	Обед		закуска													
				1 блюдо													
				2 блюдо													
				гарнир													
				напиток													
				хлеб бел.													
				хлеб черн.													
				итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	5	**Итого за день:**				630	29,64	25,89	79,54	668,4	237,4	116,7	458,2	7,46	70	0,35	39,85
		Среднее значение за период:				714	34,57	30,44	112,4	870,09	237,4	116,7	458,2	7,46	70	0,35	39,85