

Школа ГБОУ СОШ с. Домашка

Утвердил: должность директор ООО "КДП" здоров и сыт

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Соскова К.Ю.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

30 11 2023  
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	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6.15	12.02	3.89	149.4	243\759			
				Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	302\171			
			гор.напиток	Кисель +С витамин	200	0	0	30.96	118.62	883\Акт			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР			
			фрукты	Сок фруктовый в асортименте	200	1	0	20.2	84.8	ПР			
			Закуски	Икра морковная	60	1.01	4.56	6.03	69.2	75			
				<i>итого</i>			740	19.19	22.97	114.36	746.79		0
1	1	Обед	закуска	Икра морковная	60	1.64	4.31	8.73	80.28	75			
			1 блюдо	Щи из св капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	1.57	4.72	6.54	79.94	88			
			2 блюдо	Плов из птицы	200	16.95	10.47	35.73	305.33	291			
			гарнир										
			напиток	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР			
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР			
				<i>итого</i>			726	25.68	20.91	110.31	745.97		0
				<b>Итого за день:</b>			1466	44.87	43.88	224.67	1492.76		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Катлеты рыбные с соусом	100	7.43	8.53	12.32	107.3	234			
				Пюре картофельное с м\сливочным	150	3.06	4.8	20.44	137.25	312			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	93	376			
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	177	ПР			
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	338			
			закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	45			
				<i>итого</i>			660	15.8	16.2	85.84	597.79		0
1	2	Обед	закуска	Салат Степной	60	1.05	3.71	5.55	60	Акт			
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	201	2.18	2.28	14.03	94.64	103			
			2 блюдо	Котлеты "Московские"	100	15.49	11.55	8.69	167	270			
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	202\309			
			напиток	Напиток лимонный	200	0.13	0.02	24.31	97.94	1008			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР			
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР			
				<i>Итого</i>			771	29.23	23.4	106.33	735.65		0
				<b>Итого за день:</b>			1431	45.03	39.6	192.17	1333.44		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	205	7.84	8.41	35.06	247.29	173			
				Яйцо вареное	60	7.62	6.9	0.42	94.5	209			
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382			
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	100.65	ПР			
			фрукты	Компот из свежемороженых ягод	200	0.67	0.3	7.68	32	АКТ			
				<i>итого</i>			705	23.45	19.55	80.26	593.04		0
1	3	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	60	1.56	3.73	13.3	92.94	49			
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной и зеленью	206	1.43	4.75	7.53	84.34	99			
			2 блюдо	Тефтели тушеные в соусе	100	5.98	14.37	10.68	195.97	278			
			гарнир	Пюре из бобовых с м\растительным	150	12.99	6.49	33.36	242.9	1\191			
			напиток	Компот из изюма + С витамин	200	0.35	0.08	29.85	122.2	48\Акт			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР			
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР			
				<i>итого</i>			776	27.17	30.74	122.02	885.97		0
	<b>Итого за день:</b>			1481	50.62	50.29	202.28	1479.01		0			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из мяса с соусом	100	7.11	13.4	12.36	194.04	268\Акт			
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	202\309			
			гор.напиток	Чай с лимоном	204	0.13	0.02	15.2	97	377			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР			
			фрукты	Мандарины	100	0.8	0.2	7.53	38	ПР			
			закуска	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	5	55.68	52			
				<i>итого</i>			644	16.84	22.05	81.18	634.19		0
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0.84	6.09	4.37	75.06	67			
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью и зеленью	201	4.42	4.22	13.29	118.64	102			
			2 блюдо	Кнели куриные с соусом	100	8.98	12.45	6.79	134.63	301			
			гарнир	Капуста тушеная	150	3.06	5.52	11.84	115.5	139			

			напиток	Компот из свежих яблок + с витамин	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР	
			итого		771	22.32	29.76	91.47	706.05		0
1	4		Итого за день:		1415	39.16	51.81	172.65	1340.24		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рвгу овощное из птицы	200	13.03	10.5	18.27	223.4	289	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	93	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3.8	0.4	24.6	170.36	ПР	
			фрукты	Фрукты (нарезка)	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			закуска	Икра кабачковая	60	1.64	4.31	8.73	80.28	ПР	
			итого		605	18.94	15.63	76.4	614.04		0
1	5	Обед	закуска	Салат из редьки	60	1.05	3.66	3.87	46.62	57	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	206	1.6	4.69	9	91.18	82	
			2 блюдо	Шницель из мяса с соусом	100	6.94	13.99	10.73	196.36	268\759	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	302\171	
			напиток	Компот из кураги +С витамин	200	0.78	0.05	27.63	114.8	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР	
			итого		776	23.83	29.8	117.17	840.33		0
1	5		Итого за день:		1381	42.77	45.43	193.57	1454.37		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из мяса с соусом	100	6.94	13.99	10.73	196.36	268	
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4.29	3.68	29.84	169.54	171	
			гор.напиток	Компот из изюма + С витамин	200	0.35	0.08	29.85	122.2	48Акт	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			фрукты	Сок фруктовый в асртименте	200	1	0	20.2	84.8	389	
			закуски	Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.18	75	
			итого		740	16.43	18.11	118.98	765.1		0
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	45	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	216	19.58	5.62	12.62	110.45	101	
			2 блюдо	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6.15	12.02	3.89	149.4	243\759	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	202\309	
			напиток	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР	
			итого		786	37.06	25.59	102.02	726.76		0
2	1		Итого за день:		1526	53.49	43.7	221	1491.86		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	16.95	10.47	35.73	305.33	291	
			гор.напиток	Чай с лимоном	204	0.13	0.02	15.2	97	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	100.65	ПР	
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			закуска	Салат из моркови(припущенный) с сахаром	60	0.75	0.06	6.89	49.02	62	
			итого		604	21.47	11.35	87.14	599		0
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0.84	6.09	4.37	75.06	67	
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	201	2.18	2.28	14.03	94.64	103	
			2 блюдо	Шницель из мяса с соусом	100	6.94	13.99	10.73	196.36	268\759	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	302\171	
			напиток	Компот из кураги + С витамин	200	0.78	0.05	27.63	114.8	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР	
			итого		771	24.2	29.82	122.7	872.23		0
2	2		Итого за день:		1375	45.67	41.17	209.84	1471.23		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	205	8.23	10.53	42.21	297.14	173	
			закуска	Бутерброд с сыром	60	7.4	5.52	19.68	157.94	3	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	100.65	ПР	
			фрукты	Компот из свежемороженных ягод +С витамин	200	0.67	0.3	7.68	32	АКТ	
			итого		705	22.71	19.43	105.04	688.33		0
2	3	Обед	закуска	Салат из Соленых огурцов с луком репчатым	60	0.54	3.07	1.55	35.46	21	
			1 блюдо	Щи из св.капусты с картофелем,сметаной и зеленью	206	1.57	4.72	6.54	79.94	84	
			2 блюдо	Жаркое из птицы	200	14.05	16.78	20.28	306.07	259	

			гарнир										
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	100.65	Пр			
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	40	3.4	1.32	19.52	110.42	Пр			
			<i>итого</i>		746	23.48	26.57	88.17	720.74			0	
2	3		<b>Итого за день:</b>		1451	46.19	46	193.21	1409.07			0	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом и с молоком густенным	210	10.37	8.01	59.3	354	188			
			гор.напиток	Кисель + С витамин	200	0	0	30.96	118.62	883\Акт			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	Пр			
			фрукты	Мандарины	100	0.8	0.2	7.53	38	Пр			
			закуски	Печенье	60	4.5	7.08	44.64	260.28	Пр			
			<i>итого</i>		600	18.1	15.59	157.07	851.92			0	
2	4	Обед	закуска	Салат из редьки и моркови	60	0.98	3.05	3.44	45.12	58			
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	206	1.77	4.83	9.8	93.94	96			
			2 блюдо	Рыба тушенная с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105	229			
			гарнир	Пюре картофельное с м\сливочным	150	3.06	4.8	20.44	137.25	312			
			напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	93	376			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	177	Пр			
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	40	3.4	1.32	19.52	110.42	Пр			
			<i>итого</i>		806	23.08	19.47	96.4	761.73			0	
2	4		<b>Итого за день:</b>		1406	41.18	35.06	253.47	1613.65			0	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7.23	8.24	7.05	125.19	297\759			
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	202\309			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	93	376			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	Пр			
			фрукты	Фрукты (нарезка)	100	0.4	0.4	9.8	47	338			
			закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	45			
			<i>итого</i>		640	16.44	15.43	76.82	550.9			0	
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками	60	0.65	3.7	6.72	62.34	54			
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	201	4.55	4.97	13.44	126.74	102			
			2 блюдо	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	15	29.63	40.23	496.67	272\330			
			гарнир										
			напиток	Компот из смеси сухофруктов +С витамин	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	Пр			
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	Пр			
			<i>итого</i>		771	25.72	39.71	119.7	966.17			0	
2	5		<b>Итого за день:</b>		1411	42.16	55.14	196.52	1517.07			0	
			<b>Среднее значение за период:</b>		1434.3	45.114	45.208	205.94	1460.27			#DIV/0!	