Школа ГБОУ СОШ с. Домашка

Утвердил: должность директор ООО "КДП" здоров и сыт

фамилия Соскова К.Ю.

дата 31 (день) 10 (месяц) 2023 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

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	Витаминизация - мандарины	100	0.8	0.2	7.53	38	ПР	
			Закуски	Икра морковная	60	1.01	4.56	6.03	69.2	75	
			итого		640	18.99	23.17	101.69	699.99		0
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1.64	4.31	8.73	80.28	ПР	
			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	
			итого		726	25.68	20.91	110.31	745.97		0
1	1	**Итого за день:**			1366	44.67	44.08	212	1445.96		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Катлеты рыбные с соусом	100	5.41	3.98	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	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	20.2	84.8	389	
			закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	45	
			итого		760	14.38	11.25	96.24	635.59		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	
			Итого								
			итого		771	29.23	23.4	106.33	735.65		0
1	2	**Итого за день:**			1531	43.61	34.65	202.57	1371.24		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	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			итого		605	23.18	19.65	82.38	608.04		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	
			итого		776	27.17	30.74	122.02	885.97		0
1	3	**Итого за день:**			1381	50.35	50.39	204.4	1494.01		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	Компот из кураги + с витамин	200	0.78	0.05	27.63	114.8	348	
			закуска	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	5	55.68	52	
			итого		744	16.82	21.9	101.28	710.99		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:**			1515	39.14	51.66	192.75	1417.04		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рвгу овощное из птицы	200	13.03	10.5	18.27	223.4	289	
			гор.напиток	Чай с сохаром	200	0.07	0.02	15	93	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3.8	0.4	24.6	170.36	ПР	
			фрукты	Фрукты (нарезка)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	338	
			закуска	Икра кабачковая	60	1.64	4.31	8.73	80.28	ПР	
			итого		655	19.14	15.83	81.3	637.54		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:**			1431	42.97	45.63	198.47	1477.87		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	Мандарины	100	0.8	0.2	7.53	38	ПР	
			закуски	Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.18	75	
			итого		640	16.23	18.31	106.31	718.3		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:**			1426	53.29	43.9	208.33	1445.06		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	Компот из свежемороженных ягод +С витамин	200	0.67	0.3	7.68	32	АКТ	
			закуска	Салат из моркови(припущенный) с сахаром	60	0.75	0.06	6.89	49.02	62	
			итого		704	21.74	11.25	85.02	584		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	21.28	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	48.82	122.7	872.23		0
2	2	**Итого за день:**			1475	45.94	60.07	207.72	1456.23		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	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			итого		605	22.44	19.53	107.16	703.33		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	
			итого		746	23.48	26.57	88.17	720.74		0
2	3	**Итого за день:**			1351	45.92	46.1	195.33	1424.07		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	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	Сок фруктовый в ассртименте	200	1	0	20.2	84.8	389	
			закуски	Печенье	60	4.5	7.08	44.64	260.28	ПР	
			итого		700	18.3	15.39	169.74	898.72		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	
			итого		806	23.08	19.47	96.4	761.73		0
2	4	**Итого за день:**			1506	41.38	34.86	266.14	1660.45		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 пшенгичный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			фрукты	Фрукты (нарезка)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	338	
			закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	45	
			итого		690	16.64	15.63	81.72	574.4		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	
			итого		771	25.72	39.71	119.7	966.17		0
2	5	**Итого за день:**			1461	42.36	55.34	201.42	1540.57		0
		Среднее значение за период:			1444.3	44.963	46.668	208.91	1473.25		#DIV/0!