

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

1	2	2024
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										
			Закуски	Икра морковная	60	1.01	4.56	6.03	69.2	75			
			<i>итого</i>				540	18.19	22.97	94.16	661.99		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			
			<i>итого</i>				726	25.68	20.91	110.31	745.97		0
			Итого за день:				1266	43.87	43.88	204.47	1407.96		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба запеченная под молочным соусом	100	6.8	6.81	9.67	127	233			
				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										
			закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	45			
			<i>итого</i>				560	14.77	14.08	73.39	570.49		0
1	2	Обед	закуска	Салат Степной	60	1.05	3.71	5.55	60	Акт			
			1 блюдо	Салатка по домашнему	226	4.12	7.96	6.68	110.53	355			
			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	Компот из св. 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			
			<i>Итого</i>				796	31.2	29.22	102.55	768.2		0
			Итого за день:				1356	45.97	43.3	175.94	1338.69		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										
			<i>итого</i>				505	22.78	19.25	72.58	561.04		0
1	3	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	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>				771	27.2	30.63	119.59	878.39		0
Итого за день:				1276	49.98	49.88	192.17	1439.43		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										
			закуска	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	5	55.68	52			
			<i>итого</i>				544	16.04	21.85	73.65	596.19		0
1	4	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	60	1.56	3.73	13.3	92.94	49			
			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	Пюре картофельное масло сливочное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	312			

			напиток	Компот из свежих яблок + с витамин	200	0.67	0.3	7.68	32	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		771	23.55	26.82	88.8	663.08		0
1	4		Итого за день:		1315	39.59	48.67	162.45	1259.27		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								
			закуска	Икра кабачковая	60	1.64	4.31	8.73	80.28	ПР	
			итого		505	18.54	15.23	66.6	567.04		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:		1281	42.37	45.03	183.77	1407.37		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								
			закуски	Печенье	60	4.5	7.08	44.64	260.28	ПР	
			итого		540	18.51	25.13	129.7	829.4		0
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	45	
			1 блюдо	Уха рыбацкая	216	4.85	31.28	9.84	307.66	388	
			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	22.33	51.25	99.24	923.97		0
2	1		Итого за день:		1326	40.84	76.38	228.94	1753.37		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								
			закуска	Салат из моркови(припущенный) с сахаром	60	0.75	0.06	6.89	49.02	62	
			итого		504	21.07	10.95	77.34	552		0
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0.84	6.09	4.37	75.06	67	
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	2.65	4.1	14.94	104.36	108\109	
			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	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	20.2	84.8	389	
			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		770	24.89	31.59	116.18	851.95		0
2	2		Итого за день:		1274	45.96	42.54	193.52	1403.95		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								
			итого		505	22.04	19.13	97.36	656.33		0
2	3	Обед	закуска	Салат из Соленых огурцов с луком репчатым	60	0.54	3.07	1.55	35.46	21	
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной и зеленью	206	1.43	4.75	7.53	84.34	84	
			2 блюдо	Жаркое из птицы	200	14.05	16.78	20.28	306.07	259	

			гарнир									
			напиток	Компот из кураги +С витамин	200	0.78	0.05	27.63	114.8	348		
			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	23.44	26.37	96.03	751.74			0
2	3	Итого за день:			1251	45.48	45.5	193.39	1408.07			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									
			закуски	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	338		
			<i>итого</i>		540	13.2	8.71	114.7	600.64			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 тушеная 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	Компот из свежемороженных ягод + С витамин	200	0.67	0.3	7.68	32	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	23.68	19.75	89.08	700.73		
2	4	Итого за день:			1346	36.88	28.46	203.78	1301.37			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									
			закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	45		
				<i>итого</i>		540	16.04	15.03	67.02	503.9		
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками	60	0.65	3.7	6.72	62.34	54		
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с ципленком и зеленью	211	5.91	7.46	14.76	149.86	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>		781	27.08	42.2	121.02	989.29		
2	5	Итого за день:			1321	43.12	57.23	188.04	1493.19			0
		Среднее значение за период:			1301.2	43.406	48.087	192.65	1421.27			#DIV/0!