

Школа

МБОУ Кистёрская СОШ

Утвердил: должностной директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Холодняк

Возрастная категория

7-11 лет

дата

31.08.2023 г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	гуляш из мяса птицы	100	13	12	9	204	437
			салат	салат из сезонных овощей	60	1	3	5	52	43
			гарнир	гречка рассыпчатая с маслом сливочным	153	8	5	39	223	297
			гор.напиток	чай	215	0	0	15	65	685
			хлеб	хлеб	20	2	1	16	82	
			фрукты		100-150	1	0	25	108	
			кондитерское изделие		20	3	3	39	163	
	<i>итого</i>			568	28	24	148	897		
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	борщ из свежей капусты на курином	250	1	3	8	112	157
			2 блюдо	плов с мясом курицы	190	31	29	35	524	334
			гарнир							
			напиток	компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119	638
			хлеб бел.							
			хлеб черн.		30	2	1	16	82	
				<i>итого</i>			685	35	33	88
1	1	Итого за день:			1253	63	57	236	1734	
1	2	Завтрак	салат	салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	66	25
			гарнир	картофельное пюре с маслом сливочным	155	4	5	20	184	520
			гор.блюдо	рыба припущенная	80	11	14	13	243	388
			кондитерское изделие		20	3	3	39	163	
			гор.напиток	кофейный напиток	215	4	4	25	145	693
			хлеб		20	2	1	16	82	
			фрукты		100-150	1	0	25	108	

			<i>итого</i>		550	26	32	143	991	
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп вермишелевый на курином бульоне	270	3	4	16	112	156
			2 блюдо	овощное рагу с мясом птицы	200	6	6	24	163	309
			гарнир							
			напиток	компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119	638
			хлеб бел.							
			хлеб черн.		30	2	1	16	82	
				<i>итого</i>		715	12	11	85	476
1	2	Итого за день:			1265	38	43	228	1467	
1	3	Завтрак	салат	винегрет овощной с растительным маслом	60	1	6	4	77	71
			гарнир							
			гор.блюдо	плов с мясом птицы	200	17	10	46	354	492
			кондитерское изделие		20	3	3	39	163	
			гор.напиток	какао	215	3	3	16	79	699
			хлеб		20	2	1	16	82	
			фрукты		100-150	1	0	25	108	
				<i>итого</i>		515	27	23	146	863
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп гороховый на курином бульоне	260	5	6	20	150	132
			2 блюдо	котлета мясная	50	16	13	13	231	309
			гарнир	макароны с маслом сливочным	153	7	5	4	253	340
			напиток	компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119	638
			хлеб бел.							
			хлеб черн.		30	2	1	16	82	
				<i>итого</i>		708	31	25	82	835
1	3	Итого за день:			1223	58	48	228	1698	
1	4	Завтрак	салат	помидор порционный	60	0	0	3	12	
			гарнир							

			гор.блюдо	жаркое по домашнему	160	19	21	49	469	436
			кондитерское изделие		20	3	3	39	163	
			гор.напиток	кисель	215	1	0	29	122	648
			хлеб		20	2	1	16	82	
			фрукты		100-150	1	0	25	108	
			<i>итого</i>		475	26	25	161	956	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп рисовый на курином бульоне	260	2	3	16	95	256
			2 блюдо	гуляш из мяса птицы	50	10	8	5	129	308
			гарнир	гречка с маслом сливочным	153	11	9	49	317	353
			напиток	компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119	638
			хлеб бел.							
			хлеб черн.		30	2	1	16	82	
			<i>итого</i>		708	26	21	115	742	
1	4	Итого за день:			1183	52	46	276	1698	
1	5	Завтрак	салат	огурец порционный	60	0	0	2	9	
			гарнир	макароны с маслом сливочным	155	5	6	33	207	332
			гор.блюдо	котлета мясная	80	15	11	9	210	498
			кондитерское изделие		20	3	3	39	163	
			гор.напиток	чай	215	0	0	15	65	685
			хлеб		20	2	1	16	82	
			фрукты		100-150	1	0	25	108	
			<i>итого</i>		550	26	21	139	844	
1	5	Обед	закуска		50	3	7	10	119	94
			1 блюдо	борщ со свежей капусты на курином	260	1	8	18	145	119
			2 блюдо	рыба припущенная	50	9	5	6	105	25
			гарнир	картофельное пюре с маслом сливочным	153	3	6	20	150	360
			напиток	компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119	638
			хлеб бел.							
			хлеб черн.		30	2	1	16	82	

			<i>итого</i>		758	19	27	99	720			
1	5	Итого за день:			1308	45	48	238	1564			
2	1	Завтрак	салат	салат из свежей капусты с растительным	60	1	3	5	52	43		
			гарнир	гречка с маслом сливочным	153	8	5	39	223	297		
			гор.блюдо	гуляш из мяса птицы	70	13	12	9	204	437		
			кондитерское изделие				20	3	3	39	163	
			гор.напиток	какао	215	4	4	25	145	693		
			хлеб		20	2	1	16	82			
			фрукты		100-150	1	0	25	108			
			<i>итого</i>				538	32	28	158	977	
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп гороховый на курином бульоне	260	5	6	20	150	132		
			2 блюдо	плов с мясом птицы	160	22	14	36	305	304		
			гарнир									
			напиток	компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119	638		
			хлеб бел.									
			хлеб черн.		30	2	1	16	82			
			<i>итого</i>				665	30	21	101	656	
2	1	Итого за день:			1203	62	49	259	1633			
2	2	Завтрак	салат	салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	66	25		
			гарнир	картофельное пюре с маслом сливочным	155	4	5	20	184	520		
			гор.блюдо	отварное мясо птицы	80	15	11	9	210	498		
			кондитерское изделие				20	3	3	39	163	
			гор.напиток	кофейный напиток	215	3	3	16	79	699		
			хлеб		20	2	1	16	82			
			фрукты		100-150	1	0	25	108			
			<i>итого</i>				550	29	28	130	892	
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп вермишелевый на курином бульоне	260	2	3	16	95	256		
			2 блюдо	гуляш из мяса птицы	50	42	11	3	253	92		

			гарнир	макароны с маслом сливочным	152	7	5	4	253	340
			напиток	компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119	638
			хлеб бел.							
			хлеб черн.		30	2	1	16	82	
			<i>итого</i>		707	54	20	68	802	
2	2	Итого за день:			1257	83	48	198	1694	
2	3	Завтрак	салат	салат из свежих овощей	60	0	3	2	37	
			гарнир							
			гор.блюдо	плов с мясом птицы	160	17	10	46	354	492
			кондитерское изделие		20	3	3	39	163	
			гор.напиток	кисель	215	1	0	29	122	648
			хлеб		20	2	1	16	82	
			фрукты		100-150	1	0	25	108	
		<i>итого</i>		475	24	17	157	866		
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	рассольник на курином бульоне	260	2	3	17	109	122
			2 блюдо	котлета из мяса птицы	60	17	16	14	268	318
			гарнир	капуста тушёная	150	4	7	13	136	343
			напиток	компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119	638
			хлеб бел.							
			хлеб черн.		30	2	1	16	82	
			<i>итого</i>		715	26	27	89	714	
2	3	Итого за день:			1190	50	44	246	1580	
2	4	Завтрак	салат	винегрет	60	1	6	4	77	71
			гарнир	картофельное пюре с маслом сливочным	153	4	5	20	184	520
			гор.блюдо	рыба припущенная	80	11	14	13	243	388
			кондитерское изделие		20	3	3	39	163	
			гор.напиток	чай	215	0	0	15	65	685
			хлеб		20	2	1	16	82	

			фрукты		100-150	1	0	25	108	
			<i>итого</i>		548	22	29	132	922	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп гречневый на курином бульоне	260	2	5	6	105	108
			2 блюдо	плов с мясом курицы	160	22	14	36	305	304
			гарнир							
			напиток	компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119	638
			хлеб бел.							
			хлеб черн.		30	2	1	16	82	
			<i>итого</i>		665	27	20	87	611	
2	4	Итого за день:			1213	49	49	219	1533	
2	5	Завтрак	салат	салат из свежих овощей	60	1	3	5	52	43
			гарнир	макароны с маслом сливочным	153	5	6	33	207	332
			гор.блюдо	гуляш из мяса птицы	80	13	12	9	204	437
			кондитерское изделие		20	3	3	39	163	
			гор.напиток	какао	215	4	4	25	145	693
			хлеб		20	2	1	16	82	
			фрукты		100-150	1	0	25	108	
			<i>итого</i>		548	29	29	152	961	
2	5	Обед	закуска	салат из свежей капусты с растительным	40	0	3	2	37	57
			1 блюдо	суп гороховый на курином бульоне	260	5	6	20	150	132
			2 блюдо	рыба припущенная	50	9	5	6	105	25
			гарнир	картофельное пюре с маслом сливочным	152	3	6	20	150	360
			напиток	компот из свежих фруктов	215	1	0	29	119	638
			хлеб бел.							
			хлеб черн.		30	2	1	16	82	
			<i>итого</i>		747	20	21	93	643	
2	5	Итого за день:			1295	49	50	245	1604	
		Среднее значение за период:			1239	54,9	48,2	237,3	1620,5	