

Школа МБОУ "Веретьинская сш"

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Петрыкин А.А.

дата

16

10

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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				итого		0	0	0	0	0	
1	1	Обед <i>поке-дон</i>	закуска	салат из квашеной капусты	60	1	2	2	32		7,33
			1 блюдо	суп картоф. с фасолью на бульене из птицы	200	6	6	15	119		7,69
			2 блюдо	филе куриное, тушеное в томате 50/50	100	17	12	7	162		29,80
			гарнир	отварные макароны	150	6	4	37	209		8,61
			напиток	напиток из шиповника	200	0	0	17	80		10,44
			хлеб бел.		20	2	0	9	45		0,73
			хлеб черн.		40	4	1	34	99		1,62
				итого		770	35,9	25,27	120,62	744,89	
1	1	Итого за день:			770	35,9	25,27	120,62	744,89		66,22
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				итого		0	0	0	0	0	
1	2	Обед <i>Вареник</i>	закуска	салат из моркови	60	1	4	4	57		5,04
			1 блюдо	борщ с картофелем, капуст. и сметаной	200	2	6	10	98		12,60
			2 блюдо	гуляш из птицы	100	16	11	3	176		18,30
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	7	5	31	202		9,16
			напиток	компот из св. яблок	180	0	0	14	57		7,15
			хлеб бел.		20	2	0	9	45		0,73
			хлеб черн.		40	4	1	34	99		1,62
				яблоко	140	0	0	14	66		11,62
				итого		890	31,91	27,46	119,06	799,04	
1	2	Итого за день:			890	31,91	27,46	119,06	799,04		66,22
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				итого		0	0	0	0	0	
1	3	Обед <i>Суп</i>	закуска	Салат из бел. капусты с морковью	60	1	5	3	63		4,70
			1 блюдо	рассольник ленинградский	200	4	6	14	123		12,00
			2 блюдо	куриное филе в сметан.-томатном соусе	120	25	8	2	187		23,84
			гарнир	рис отварной	150	4	4	40	213		12,89
			напиток	напиток из шиповника	180	0	0	18	79		10,44
			хлеб бел.		20	2	0	9	45		0,73
			хлеб черн.		40	4	1	34	99		1,62
				итого		770	39,48	24,78	120,72	808,86	
1	3	Итого за день:			770	39,48	24,78	120,72	808,86		66,22
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				итого		0	0	0	0	0	
1	4	Обед <i>Сельдь</i>	закуска	Салат из вар.свеклы с сален. огурцом	60	1	5	4	64		12,00
			1 блюдо	Суп с картоф., горохом на курин.бульене	200	7	4	14	123		6,09

			2 блюдо	котлета	90	14	7	13	181		28,93
			гарнир	рагу овощное	150	3	5	19	139		9,71
			напиток	компот из св. яблок	180	0	0	14	57		7,14
			хлеб бел.		20	2	0	9	45		0,73
			хлеб черн.		40	4	1	34	99		1,62
			итого		740	30,89	22,54	105,9	706,57		66,22
1	4		Итого за день:		740	30,89	22,54	105,9	706,57		66,22
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови с сыром	60	3	8	3	93		13,25
			1 блюдо	щи с капустой, картофелем со сметаной	200	2	6	8	89		8,77
			2 блюдо	рыба запеченая в сметанном соусе	120	17	3	22	114		22,42
			гарнир	картофельное пюре	150	3	6	19	157		11,43
			напиток	компот из сухофруктов	180	1	0	31	78		8,00
			хлеб бел.		20	2	0	9	45		0,73
			хлеб черн.		40	4	1	34	99		1,62
			итого		770	31,61	23,78	125,22	675,34		66,22
1	5		Итого за день:		770	31,61	23,78	125,22	675,34		66,22
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	салат морковный	60	1	5	4	66		5,04
			1 блюдо	суп овощной со сметаной	200	2	5	9	84		10,73
			2 блюдо	биточки куриные с соусом томатном90/30	120	14	7	31	160		9,16
			гарнир	наша гречневая рассыпчатая	150	7	5	31	203		28,50
			напиток	напиток из шиповника	180	0	0	17	80		10,44
			хлеб бел.		20	2	0	9	45		0,73
			хлеб черн.		40	4	1	25	99		1,64
			итого		770	29,07	23,02	126,24	735,87		66,24
2	1		Итого за день:		770	29,07	23,02	126,24	735,87		66,24
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Салат из вареной свеклы с сыром	60	3	6	4	97		6,28
			1 блюдо	суп с картоф. с горохом на курином бульене	200	4	6	12	128		6,09
			2 блюдо	жаркое по домашнему	240	14	10	13	357		32,73
			гарнир								
			напиток	компот из яблок	180	1	0	21	49		7,15
			хлеб бел.		20	2	0	9	45		0,73
			хлеб черн.		40	4	1	34	99		1,62
				яблоко	140	0	0	12	66		11,62
			итого		880	27	22,63	105,31	840,906		66,22
2	2		Итого за день:		880	27	22,63	105,31	840,906		66,22
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0

2	3	Обед	закуска	салат из саленых огурцов	60	1	1	3	28	8,47	
			1 блюдо	борщ с картою капуст.со сметаной190/10	20	2	5	11	98	12,60	
			2 блюдо	курин филе запеч. со сме-томат соус 90/30	120	10	3	8	187	25,75	
			гарнир	макароны отварные с овощами	150	5	9	33	209	6,61	
			напиток	напиток из шиповника	180	0	0	28	79	10,44	
			хлеб бел.		20	2	0	9	45	0,73	
			хлеб черн.		40	4	1	34	99	1,62	
					итого		570	23,26	18,88	126,13	744,18
2	3	Итого за день:			570	23,26	18,88	126,13	744,18	66,22	
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0	0	
2	4	Обед	закуска	салат из бел. капустой с морковью	60	1	5	3	63	4,70	
			1 блюдо	рассольник ленинградский	200	4	5	14	117	12,00	
			2 блюдо	тефтели из курицы	90	11	7	5	132	31,88	
			гарнир	рагу овощное	150	3	5	19	139	7,29	
			напиток	компот из сухофруктов	180	0	0	19	78	8,00	
			хлеб бел.		20	2	0	9	45	0,73	
			хлеб черн.		40	4	1	34	99	1,62	
		итого		740	24,64	23,71	103,05	672,93	66,22		
2	4	Итого за день:			740	24,64	23,71	103,05	672,93	66,22	
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0	0	
2	5	Обед	закуска	салат из отварной моркови с сыром	60	2	6	3	75	13,25	
			1 блюдо	щи со св. капустой картофелем со сметаной	200	2	6	8	89	8,77	
			2 блюдо	котлетас соусом сметаню-томатном	120	14	10	11	194	21,82	
			гарнир	рис отварной		4	4	40	213	12,89	
			напиток	компот из свежих яблок	180	0	0	14	57	7,14	
			хлеб бел.		20	2	0	9	45	0,73	
			хлеб черн.		40	4	1	34	99	1,62	
					итого		620	26,8	27,49	118,88	771,51
2	5	Итого за день:			620	26,8	27,49	118,88	771,51	66,22	
Среднее значение за период:					752	30,056	23,956	117,11	750,01	66,222	