

Школа **МАОУ "Бершетская средняя школа"** Утвердил: должность **Директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Саввина Елена Федоровна**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **1 1 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	Каша "Дружба"	200	5	7	28	205	226/18	35		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	457/18	11,06		
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1	0	10	47	108/13	2,7		
			фрукты	Яблоко	100	0	0	10	47	112/13	25		
			сладкое	Бутерброд с повидлом или джемом	45	1	3	24	134	72/18	18		
			<i>итого</i>				565	7	10	87	493		91,76
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая (пром.производство)	60	1	5	5	72	115/13	10,37		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86	144/13	12,16		
			2 блюдо	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	12	13	10	204	388/13	40		
			гарнир	Макароны отварные с овощами	150	5	3	26	156	258/18	14		
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501/18	12		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	108/13	1,41		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82		
			<i>итого</i>				780	25	24	93	703		91,76
			Итого за день:				1345	32	34	180	1196		183,52
			1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	14	15	3	209	268/18
Закуска	Овощи консервированные отварные (зел горошек,кукуруза)	60				2	2	3	38	157/18	17		
гор.напиток	Какао с молоком	200				4	3	25	144	462/18	15,51		
хлеб	Хлеб пшеничный	40				3	0	20	94	108/13	2,94		
фрукты													
сладкое	Кондитерское изделие (печенье)	40				3	4	30	167	589/13	11,31		
<i>итого</i>							500	26	24	81	652		91,76
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	3	9	53	50/13	5		
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	2	5	12	98	154/13	11,35		
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14	7	6	147	541/1/21	45		
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	7	14	138	429/13	17		
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	494/13	10,18		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	1,41		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82		
			<i>итого</i>				800	27	22	96	690		91,76
			Итого за день:				1300	53	46	177	1342		183,52
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная" с макаронными изделиями отварными	240	18	13	40	334	347/18	71,56		
			гор.напиток	Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	9	40	459/18	15		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5,2		
			фрукты										
			<i>итого</i>				500	23	13	79	515		91,76
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0	4	1	39	14/18	9,8		
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	3	5	11	115	128/13	11,51		
			2 блюдо	Биточки куриные	90	14	5	9	165	372/18	37		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	174	202/18	16,11		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	495/18	14,11		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничная	40	3	0	20	94	108/13	1,41		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82		
			<i>итого</i>				770	29	20	81	723		91,76
			Итого за день:				1270	52	33	160	1238		183,52
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181	230/18	37		
			Булочное	Булочка Российская	80	6	7	37	271	544/18	31,94		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	19	115	465/18	20		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	2,82		
			фрукты										
<i>итого</i>				520	17	16	102	661		91,76			
1	4	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты слуком	60	1	4	5	56	09/18	12,5		
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	3	7	103	147/13	13,62		
			2 блюдо	Рагу из птицы	180	16	17	18	283	407/13	51		
			гарнир										
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	10		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	2,82		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82		
<i>итого</i>				730	27	24	79	673		91,76			

1	4	Итого за день:			1250	44	40	181	1334		183,52
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточек из птицы с пюре картофельным	240	17	15	15	267	372/18 377/18	65
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	14	56	461/18	10,44
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	2,82
			фрукты								
			Сладкое	Кондитерское изделие (вафли)	40	1	1	31	140	588/13	13,5
			итого		520	21	16	80	557		91,76
1	5	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	0	4	1	36	16/18	9,43
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	7	6	13	133	153/13	13,34
			2 блюдо	Шницель рубленый	90	14	10	14	206	282/11	40
			гарнир	Капуста тушеная	150	3	5	12	108	423/13	15,97
			напиток	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0	0	11	45	492/18	9,79
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	10	141	108/13	1,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82
			итого		790	31	25	71	721		91,76
			1	5	Итого за день:			1310	52	41	151
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	199	233/18	37
			прочее	Бутерброд с сыром	45	7	9	10	153	90/13	17,26
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	10,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	108/13	2
			фрукты	Яблоко	150	1	1	10	66	82/18	25
			итого		615	15	16	65	503		91,76
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая (пром.производство)	60	1	5	5	72	150/18	8,35
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	0	74	142/13	11,68
			2 блюдо	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	16	16	13	204	388/13	45
			гарнир	Рис с овощами	150	4	4	31	178	237/18	14
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501/18	9,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	108/13	1,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82
			итого		780	27	29	89	713		91,76
			2	1	Итого за день:			1395	42	45	154
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Кнели из птицы с рисом с кашей гречневой рассыпчатой	240	21	23	16	413	371/18 202/18	73
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	40	459/18	13,76
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5
			фрукты								
			итого		500	26	23	61	594		91,76
2	2	Обед	закуска	Кукуруза отварная	60	5	3	37	200	175/13	11
			1 блюдо	Свекольник	200	2	4	10	86	131/13	13,5
			2 блюдо	Биточки рыбные	90	13	2	9	102	345/13	37
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	6	14	138	429/13	18
			напиток	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0	0	11	46	486/18	9,03
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	1,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82
			итого		770	28	15	111	718		91,76
			2	2	Итого за день:			1270	54	38	172
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	9	79	214	234/13	37
			прочее	Сыр порциями	15	4	4	0	51	100/13	11
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465/18	18
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	2,82
			фрукты								
			сладкое	Булочка ванильная	80	6	6	45	264	563/13	22,94
			итого		535	21	22	158	711		91,76
2	3	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты	60	1	4	5	58	1\18	12,07
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	2	4	13	105	134/13	10,51
			2 блюдо	Шницель из птицы припущенный	90	14	9	8	165	372/18	41
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	291/13	14
			напиток	Напиток из шиповника	200	0	0	18	78	496/18	10,95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	1,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82
			итого		790	30	18	113	744		91,76
			2	3	Итого за день:			1325	51	40	271
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	40	14	47	470	279/18	64,94
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	11
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	2,82
			фрукты								

			сладкое	Кондитерское изделие (пряники)	50	3	4	30	167	590/13	13
			итого		500	46	18	106	769		91,76
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком	60	1	6	5	79	59/13	7,31
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86	144/13	12
			2 блюдо	Шницель рубленый	90	12	12	9	206	282/11	40,11
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	174	202/18	15
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	495/18	14,11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1	0	10	47	108/13	1,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82
			итого		750	25	27	76	728		91,76
2	4	Итого за день:			1250	71	45	182	1497		183,52
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181	230/18	37
			прочее	Бутерброд с сыром	45	7	9	10	153	90/13	18,5
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	14	56	461/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	20	94	108/13	4
			фрукты								
			прочее	Яйцо отварное	55	7	6	0	78	300/13	17,26
			итого		550	22	21	70	562		91,76
2	5	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	4	5	56	09/18	13,92
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	8	107	128/13	11,51
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	180	18	20	23	350	375/18	52,31
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0	0	11	45	492/18	10,79
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	1,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109/13	1,82
			итого		740	28	28	90	769		91,76
2	5	Итого за день:			1290	50	49	160	1331		183,52
Среднее значение за период:					1300,5	50,1	41,1	178,8	1319,9		183,52