

Школа
**Типовое
примерное меню
приготавливаемых
блюд**

Возрастная категория

МБОУ СОШ № 77 им С.И.

Петрушко

Утвердил: должность

Директор СПСК "Донские овощи"

фамилия

Карасаев А.В.

дата

2023
день месяц год

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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8	10	31	246.5	160		
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	35.87	712/713	
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	тех. Карта	
				фрукты	фрукты свежие	100	0	0	10	44	тех. Карта	
					сыр твердый порциями	10	2.33	2.95	0	35.87	33	
					масло сливочное	10	1	4	7	68	32	
				<i>ИТОГО</i>		560	14.33	16.95	82	522.24		0
1	1	Обед	закуска	икра свекольная	60	2	1	6	43	110		
				1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	200	1	5	10	94	145	
					2 блюдо	печень по строгоновски	100	10	9	6	149	261
				гарнир	макароны отварные	150	7	7	33	224	229/159	
				напиток	компот из свежих фруктов	180	0	0	10			
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	44	тех. Карта	
				хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2.64	0.48	13.36	68.32	тех. Карта	
				<i>ИТОГО</i>		760	25.64	22.48	97.36	622.32		0
1	1	Итого за день:			1320	39.97	39.43	179.36	1144.56		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	омлет с морковью запеченный	200	9.85	14.73	28.91	287.61	348		
					горошек консервированный зеленый	60	2.52	0.17	5.1	32.01	27a	
				гор.напиток	какао с молоком	200	3.08	3.5	17.8	115.02	725	
				хлеб	хлеб пшеничный	40	3.06	0.26	19.33	91.9	тех карта	
				фрукты								
				<i>ИТОГО</i>		500	18.51	18.66	71.14	526.54		0
1	2	Обед	закуска	соленья в ассортименте	60	0.48	0.06	1.02	6.54	тех карта		
				1 блюдо	суп картофельный с горохом	200	4.5	5.7	13.4	122.9	162	
					2 блюдо	биточки рыбные с соусом	100	10.66	10.8	5.5	161.84	364
				гарнир	рис отварной	150	3.69	7.37	28.75	196.09	215	
				напиток	компот из смеси сухофруктов	180	0.6	0.02	15.8	65.78	644	
				хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.06	0.26	19.33	91.9	тех карта	
				хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2.64	0.48	13.36	68.32	тех карта	
				<i>ИТОГО</i>		760	25.63	24.69	97.16	713.37		0
1	2	Итого за день:			1260	44.14	43.35	168.3	1239.91		0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	шницель рубленый	90	11.29	11.02	5.94	168.1	465		
					рис отварной	150	3.69	7.37	28.75	196.09	215	
				гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.01	15.2	62.09	714	
				хлеб	хлеб пшеничный	40	3.06	0.26	19.33	91.9	тех карта	
				фрукты								
					соленья в ассортименте	60	0.48	0.06	1.02	6.54	тех карта	
				<i>ИТОГО</i>		540	18.82	18.72	70.24	524.72		0

1	3	Обед	закуска	соленья в ассортименте	60	0.48	0.06	1.02	6.54	тех карта		
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой	200	1.9	10.92	12.35	155.28	138		
			2 блюдо	плов из птицы	200	17.28	14.12	27.2	305	492		
			гарнир									
			напиток	кисель фруктовый	180	1.4	0.04	18.6	80.36	645		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.06	0.26	19.33	91.9	тех карта		
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2.64	0.48	13.36	68.32	тех карта		
					<i>ИТОГО</i>		710	26.76	25.88	91.86	707.4	
1	3	Итого за день:			1250	45.58	44.6	162.1	1232.12		0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная с рисом, вязкая	200	10.13	15.44	36.62	325.96	323		
			гор.напиток	кофейный напиток	200	2	2	18	98	719		
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.06	0.26	19.33	91.9	тех карта		
			фрукты	фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	тех карта		
				<i>ИТОГО</i>		540	15.59	18.1	83.75	560.26		0
1	4	Обед	закуска	салат из квашенной капусты	60	0.88	0.05	1.46	9.81	62		
			1 блюдо	суп картофельный с рисом	200	3.4	3.5	26.5	151.1	160		
			2 блюдо	жаркое домашнему	200	14.8	20.32	19.9	321.68	442		
			гарнир									
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	1	0	16	66	644		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	тех карта		
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	3	0	13	68	тех карта		
				<i>ИТОГО</i>		710	26.08	23.87	95.86	708.59		0
1	4	Итого за день:			1250	41.67	41.97	179.61	1268.85		0	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	поджарка	90	7.63	12.97	18.01	219.29	424		
				каша гречневая рассыпчатая	150	6.48	5.78	25.62	180.42	513		
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.01	15.2	62.09	714		
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.06	0.26	19.33	91.9	тех карта		
			фрукты									
				соленья в ассотименте	60	0.48	0.06	1.02	6.54	тех карта		
				<i>ИТОГО</i>		540	17.95	19.08	79.18	560.24		0
1	5	Обед	закуска	горошек консервированный зеленый	60	3	0	5	32	27а		
			1 блюдо	рассольник домашний	200	2.63	5.31	6.17	82.99	154		
			2 блюдо	гуляш из отварного мяса	100	8.56	15.42	18.47	246.9	443		
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	26	180	513		
			напиток	компот из свежих фруктов	180	0	0	10	42	639		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	тех карта		
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	3	0	13	68	тех карта		
				<i>ИТОГО</i>		760	26.19	26.73	97.64	743.89		0
1	5	Итого за день:			1300	44.14	45.81	176.82	1304.13		0	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша "дружба" с маслом и сахаром	200	8.31	9.72	29.72	239.6	297		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	15	60.8	712/713		
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.06	0.26	19.33	91.9	тех карта		
			фрукты	фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	тех карта		
				масло сливочное	10	1.22	3.77	7.31	68.05	32		
				сыр твердый порциями	10	2.33	2.95	0	35.87	33		
				<i>ИТОГО</i>		560	15.52	17.1	81.16	540.62		0

2	1	Обед	закуска	салат из квашенной капусты	60	0.88	0.05	1.46	9.81	62	
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой	200	1.9	10.92	12.35	155.28	138	
			2 блюдо	тефтели мясные с соусом	100	10.44	8.96	6.42	148.08	462	
			гарнир	каша пшеничная	150	6.49	6.96	28.52	202.68	243	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	0.6	0.02	15.8	65.78	644	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.06	0.26	19.33	91.9	тех карта	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2.64	0.48	13.36	68.32	тех карта	
				<i>Итого</i>			760	26.01	27.65	97.24	741.85
2	1	Итого за день:		1320	41.53	44.75	178.4	1282.47		0	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная с рисом	160	15.17	14.27	32.17	317.79	366	
				соус сметанный	20	0.67	2.1	0.95	25.38	тех карта	
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.01	15.2	62.09	714	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.06	0.26	19.33	91.9	тех карта	
			фрукты	фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	тех карта	
				<i>Итого</i>			520	19.6	17.04	77.45	541.56
2	2	Обед	закуска	свекла отварная	60	0.9	0.21	4.38	23.01	51	
			1 блюдо	суп картофельный с рыбными консервами	200	8.17	5.97	11.35	131.81	142	
			2 блюдо	рагу из птицы	200	11.98	20.53	39.68	391.41	489	
			гарнир								
			напиток	компот из свежих фруктов	180	0	0	10	42	639	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.06	0.26	19.33	91.9	тех карта	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2.64	0.48	13.36	68.32	тех карта	
				<i>Итого</i>			710	26.75	27.45	98.1	748.45
2	2	Итого за день:		1230	46.35	44.49	175.55	1290.01		0	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	рыба тушеная в томате с овощами	90	5.7	9.87	3.8	126.83	340	
				пюре картофельное	150	3.12	4.87	20.37	137.79	525	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	2.01	2	18	98.04	692	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.06	0.26	19.33	91.9	тех карта	
			фрукты								
				свекла отварная	60	2.13	1.01	8.69	52.37	51	
				<i>Итого</i>			540	16.02	18.01	70.19	506.93
2	3	Обед	закуска	соленья в ассортименте	60	0.48	0.06	1.02	6.54	тех карта	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.7	4.63	17.4	122.07	163	
			2 блюдо	котлета куриная	100	11.39	16.24	11.37	237.2	268	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	6.48	5.78	25.62	180.42	513	
			напиток	компот из свежих фруктов	180	0.2	0.2	9.9	42.2	639	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.06	0.26	19.33	68.32	тех карта	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2.64	0.48	13.36	68.32	тех карта	
				<i>Итого</i>			760	26.95	27.65	98	725.07
2	3	Итого за день:		1300	42.97	45.66	168.19	1232		0	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	тефтели мясные	90	5.43	7.03	6.42	110.67	462	
				каша гречневая рассыпчатая	150	6.48	5.78	25.62	180.42	513	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.7	29.2	155.5	692	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.06	0.26	19.33	91.9	тех карта	
			фрукты								
				соленья в ассортименте	60	0.48	0.06	1.02	6.54	тех карта	
				<i>Итого</i>			540	19.05	15.83	81.59	545.03

2	4	Обед	закуска	соленья в ассортименте	60	0.48	0.06	1.02	6.54	тех карта	
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	5.23	10.19	11.04	156.79	133	
			2 блюдо	тефтели натуральные с соусом	100	6.07	7.02	5.71	110.3	263	
			гарнир	рис отварной	150	3.69	7.37	28.75	196.09	215	
			напиток	кисель фруктовый	180	1.4	0.04	18.6	80.36	645	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.06	0.26	19.33	91.9	тех карта	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2.64	0.48	13.36	68.32	тех карта	
					<i>Итого</i>		760	22.57	25.42	97.81	710.3
2	4	Итого за день:			1300	41.62	41.25	179.4	1255.33		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	200	7.01	7.15	14.84	151.75	318	
			гор.напиток	какао с молоком	200	3	4	18	115.02	725	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.06	0.26	19.33	91.9	тех карта	
			фрукты	фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4		
				сыр твердый порциями	10	2.33	2.95	0	35.87	32	
				масло сливочное	10	1.22	3.77	7.31	68.05	32	
		<i>Итого</i>		560	17.02	18.53	69.28	506.99		0	
2	5	Обед	закуска	икра кабачковая	60	0.72	5.82	4.62	73.74	тех карта	
			1 блюдо	суп гороховый с картофелем	200	4.5	5.7	13.4	122.9	162	
			2 блюдо	плов из птицы	190	13.43	12.8	27.2	277.72	792	
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	0.6	0.02	15.8	65.78	644	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3.06	0.26	19.33	91.9	тех карта	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2.64	0.48	13.36	68.32	тех карта	
					<i>Итого</i>		700	24.95	25.08	93.71	700.36
2	5	Итого за день:			1260	41.97	43.61	162.99	1207.35		0
		Среднее значение за период:			1279	42.994	43.492	173.072	1245.673		#DIV/0!

