

Школа **МАОУ СОШ № 10** Утвердил: должность **Директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Вервыкишко Е.И.**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **1 9 2024**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена			
												день	месяц	год
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	190	8	11	36,93	289	23	34,08			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	72	7,96			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	9	2,52			
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	35,6	10	1,68			
			сладкое	Печенье	24	1	5	18	129	11	6,00			
			фрукты	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	79	7,96			
			<i>итого</i>				564	12,31	16,85	91,84	581,57			60,2
1	1	Обед	закуска	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	10,8	1	10,08			
			1 блюдо	Борщ с картофелем со свежей капусты со сметанной	200	2,179	4,196	10,1	88,452	12	15,14			
			2 блюдо	гуляш из говядины	100	17	16	4	232,1	52	78,16			
			гарнир	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	35	219	27	14,48			
			гор.напиток	Какао с молоком и витаминами	190	5,897	4,79	15,4	126	67	24,36			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,32	18,36	85,76	9	3,78			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	2,52			
			<i>итого</i>				770	34,346	31,866	96,92	822,372			148,52
			Итого за день:				1334	46,656	48,716	188,76	1403,94			208,72
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с говядиной	190	15,09	15,42	38,99	358,01	47	94,09			
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,86	80,77	62	4,99			
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,228	9	3,36			
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	10	2,52			
			закуска	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	11,8	2	8,5			
			<i>итого</i>				520	19,997	16,16	90,03	587,068			113,46
			Итого за день:				1250	47,626	47,68	167,87	1310,36			256,93
1	2	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	6	12,01			
			1 блюдо	Суп с макаронами	200	5,87	3,062	14,82	120,40	20	9,73			
			2 блюдо	Омлет с птицей	120	11,04	18,41	2,29	230,01	41	81,51			
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	190	5,315	4,818	15,18	125,6	69	25,58			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,634	0,35	20,4	95,286	9	4,2			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	35,6	10	1,68			
			фрукты	Плоды свежие (яблоко)	100	0,44	0,44	10,78	48,4	79	8,76			
			<i>итого</i>				730	27,629	31,52	77,84	723,296			143,47
Итого за день:				1250	47,626	47,68	167,87	1310,36			256,93			

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре /овощи припущенные	150	3,18	7,05	29,91	213,12	32	12,77	
			гор.блюдо	Тефтели рыбные (минтай)	100	11,3445	10,359	10,272	179,697	56	41,05	
			напиток	кисель из яблок	190	1	0	15,81	67,24	61	12,02	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,16	9	2,52	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	35,6	10	1,68	
			закуска	огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,12	1,5	7,5	1	10,08	
				<i>итого</i>		550	18,7145	17,979	78,102	560,317		80,12
1	3	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	6	8,22	
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1,83	3,64	19,89	111,6	16	13,36	
			2 блюдо	Мясо тушёное	100	11,2	17,38	2,56	190,04	51	107,77	
			гарнир	Каша вязкая (ячневая)	150	3,25	3,58	32,93	175,001	25	13,16	
			напиток	напиток из шиповника	100	0,6	0,2	15,2	65,3	63	10,60	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,634	0,35	20,4	95,286	9	4,2	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,70	0,36	12,56	60,26	10	2,52	
			фрукты	Плоды свежие (яблоко)	100	0,44	0,44	10,78	48,4	79	8,36	
				<i>итого</i>		760	22,954	30,15	121,12	817,287		168,19
1	3	Итого за день:		1310	41,6685	48,129	199,22	1377,6		248,31		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с молоком сгущённым	160	17	12	48	363	39	97,63	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,2	0	6,5	26,8	72	1,5	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	9	2,52	
			фрукты	Плоды свежие (яблоко)	100	0,62	0,62	15,19	70,5	79	11,94	
			кисломол.	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7	13,26	
				<i>итого</i>		510	19,48	20,08	82,06	583,56		126,85
1	4	Обед	закуска	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	10,8	1	10,08	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	2,01	4,6	22,59	139,8	17	14,76	
			2 блюдо	Мясо духовое	120	10,018	11,355	37,511	280,01	49	56,3	
			гарнир									
			гор.напиток	Какао с молоком и витаминами	210	5,95	6,797	22,571	165,05	67	24,36	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,634	0,35	20,4	95,286	9	4,2	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,695	0,36	12,56	60,26	10	2,52	
			кисломол.	Сыр в нарезке (полутвёрдый)	20	4,667	5,867	0	71,471	8	19,42	
	<i>итого</i>		700	27,474	29,429	117,13	822,677		131,64			
1	4	Итого за день:		1210	46,954	49,509	199,19	1406,24		258,49		

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофель и овощи тушёные в соусе	160	4,612	7,28	24,315	181,248	30	37,32
			гор.блюдо	Биточки (особые) мясные	90	10,195	9,0346	9,493	160,05	44	64,86
			напиток	Сок фруктовый яблочный	190	1	0	16,92	71,680	65	11,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	9	2,52
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	35,6	10	1,68
			закуска	Салат из квашеной капусты	60	1,025	3,003	5,075	51,42	4	12,31
			<i>итого</i>		550	19,542	19,768	76,413	557,168		129,89
1	5	Обед	закуска	кукуруза сахарная	60	1,2	0,15	6,15	25,5	2	14,94
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	240	7,04	3,24	15,99	128,8	18	30,12
			2 блюдо	сырник из творога запеченный	120	7,62	14,08	48,5	356,2	59	64,08
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	180	5,315	4,818	15,18	125,6	61	25,58
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	9	3,36
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,56	60,26	10	2,52
			фрукты	Плоды свежие (апельсин)	100	0,82	0,154	8,554	38,882	81	27,38
<i>итого</i>		770	25,794	23,082	123,25	811,462		167,98			
1	5	Итого за день:			1320	45,336	42,85	199,67	1368,63		297,87
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с птицей	150	10,1063	17,63	2,29	221,913	40	78,96
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	5,315	4,818	15,18	123,728	70	25,58
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,228	9	3,36
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	35,6	10	1,68
			фрукты	Плоды свежие (бананы)	100	1,575	3,94	20,51	115,53	80	18,48
			закуска	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	2	8,5
			<i>итого</i>		550	20,9303	27,008	64,97	585,799		136,56
2	6	Обед	закуска	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	10,8	1	10,08
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	2,16	2,88	23,28	115,14	15	9,4
			2 блюдо	Котлета мясная	90	12,33	9,36	16,08	194,71	46	58,92
			гарнир	Рагу из овощей	150	3,62	21,25	17,35	296,15	29	29,28
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,68	61	11,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1,104	0,28	16,32	72,22	9	3,36
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,56	60,26	10	2,52
<i>итого</i>		770	22,409	34,23	104,01	820,96		124,76			
2	6	Итого за день:			1320	43,3393	61,238	168,98	1406,76		261,32

2	7	Завтрак	гор.блюдо	Бефстроганов	100	13,59	13,99	6,048	206,5	53	121,18
			гор.блюдо	Макароны отварные с овощами	150	5,59	6,22	34,95	198,6	28	28,04
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	190	0,4	0	19,86	76,5	62	4,99
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	54,12	9	2,52
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	35,6	10	1,68
			закуска	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	11,8	1	10,08
			<i>итого</i>		550	22,79	20,76	82,968	583,12		168,49
2	7	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,3	6,1	6,7	92,76	4	4,06
			1 блюдо	Суп с крупой (пшено)	200	2,83	3,18	23,26	133,1	22	18,46
			2 блюдо	Рыба запечённая	90	9,95	6,408	3,39	114,5	60	46,5
			гарнир	Картофель тушёный	150	3,023	7,12	17,635	146,31	36	24,84
			напиток	Сок фруктовый (абрикосовый)	110	1	0	25,4	105,6	64	11,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,35	20,4	95,286	9	4,06
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,695	0,36	12,56	60,26	10	2,52
			фрукты	Плоды свежие (яблоко)	100	0,46	0,46	11,27	48,01	79	9,16
			<i>итого</i>		760	22,888	23,978	120,62	795,826		120,8
			Итого за день:		1310	45,678	44,738	203,58	1378,95		289,29
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Шницель рыбный натуральный (минтай)	110	11,94	7,6843	13,963	175	55	50,26
			гор.блюдо	Картофель поре / капуста тушеная	150	3,09	8,44	39,77	220,02	54	15,53
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	180	1	0	16,92	71,68	59	11,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	9	2,52
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	35,5	10	1,68
			закуска	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	2	8,5
			<i>итого</i>		550	19,44	16,674	93,563	572,17		89,69
2	8	Обед	закуска	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	10,8	1	10,08
			1 блюдо	Борщ с картофелем	200	2,962	3,61	11,8	89,94	13	23,64
			2 блюдо	Плов с говядиной	120	11,16	19,27	45,86	376,848	48	89,15
			напиток	Кисель из яблоч	200	0,52	0,01	31,12	118,23	66	9,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,634	0,35	20,4	95,286	9	4,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,56	60,26	10	2,52
			фрукты	Плоды свежие (яблоко)	100	0,42	0,42	10,29	43,54	79	8,36
			<i>итого</i>		760	19,891	24,12	133,53	794,904		146,97
Итого за день:		1310	39,331	40,794	227,09	1367,07		236,66			
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	5,07	8,81	31,74	207,1	24	37,4
			гор.напиток	Какао с молоком и витаминами	180	5,897	4,79	15,4	129,9	68	24,36
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,104	0,28	16,32	64,8	9	3,36
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	35,6	10	1,68
			кисломол.	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	56,9	7	13,26
			кисломол.	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	47,8	8	14,56
			фрукты	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	79	7,96
<i>итого</i>		545	18,181	26,17	81,76	586,1		102,58			
2	9	Обед	закуска	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	3	20,78
			1 блюдо	Суп с лапшой	200	3,091	3,06	11,64	93,758	21	10,54
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	90	11,98	6,74	21,81	210,13	42	61,44
			гарнир	Картофель отварной / соус сметанный	150	3,48	5,19	24,88	159,802	31	23,18
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	190	0,5	0	19,8	81	63	4,99

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	9	4,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	35,6	10	1,68
			сладкое	Печенье	24	4,446	7,1	9,1	118,084	11	3,6
			итого		764	27,907	22,64	111,34	777,644		130,41
2	9		Итого за день:		1309	46,088	48,81	193,1	1363,74		232,99
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по - дормашнему	180	15,98	19,655	40,646	403,399	50	59,32
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,172	0	9,336	38,032	75	3,68
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	74,228	9	3,36
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,56	60,26	10	2,52
			закуска	Огурец свежий в нарезке	70	0,5834	0,1167	1,75	11,9	1	10,08
			итого		520	20,5374	20,412	80,612	587,819		78,96
2	10	Обед	закуска	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	2	8,5
			1 блюдо	Щи из свежей. капусты с картофелем	200	2,162	2,977	6,66	60,73	14	13,42
			2 блюдо	Биточек рыбный (минтай)	100	14,991	5,99	15,12	185,68	58	50,72
			гарнир	Каша вязкая (пшённая)	150	4,38	4,62	32,2	179,22	26	12,38
			напиток	Сок фруктовый (персиковый)	100	1,6	0,2	18,2	81	69	11,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,104	0,28	16,32	64,984	9	3,6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,695	0,36	12,56	64,8	10	2,52
			сладкое	Печенье	24	4,446	7,1	9,1	118,084	11	3,6
			фрукты	Плоды свежие (яблоко)	100	0,44	0,44	10,78	48,4	79	8,76
			итого		774	32,518	22,067	123,24	815,698		114,7
2	10		Итого за день:		1294	53,0554	42,479	203,85	1403,52		193,66
			Среднее значение за период:		1296,7	45,57322	47,494	195,13	1378,68		248,424