

Школа

МОУ "Камызинская сош"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Веретенникова И.В

дата

9

8

2023

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда	б.ж	б.у	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	150	11,27	22,2	2,7	267,93
				Молоко 3,2 %	200	2,2	3,9	4,7	120
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29
			хлеб	Батон	40	2,03	0,213	13,12	62,507
				Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж	15	3,48	5,1	0,02	59,88
				Зеленый горошек	20	4,6	0,24	10,66	63,2
			<i>итого</i>		625	27,58	31,003	46,21	634,807
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	30	1	6	7	27
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изд. на курином бульоне	200	9,9	8,9	25,2	220,5
			2 блюдо	Птица порционно-запеченная	90	19,013	10,868	0,169	174,533
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,57	4,19	32,32	193,27
			напиток	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,58	0,96	27,36	139,2
			<i>итого</i>		550	42,323	30,978	107,27	816,963
1	1	Итого за день:		1175	69,903	61,981	153,48	1451,77	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки "Детские"	90	10,87	11,45	10,28	187,71
			гарнир	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,45	4,95	25,18	159,07
			гор.напиток	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
			хлеб	Батон	40	2,03	0,213	13,12	62,507
			закуска	Салат из фасоли	30	2,2	4,3	12,3	96,7

			<i>итого</i>		510	19,55	21,113	81,08	592,587
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41
			1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	200	1,45	3,93	100,2	82
			2 блюдо	Плов из мяса птицы	200	22,35	26,23	47,23	513,57
			гарнир						
			напиток	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56
			хлеб .	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,58	0,96	27,36	139,2
				<i>итого</i>		740	30,46	34,17	204,34
1	2	Итого за день:			1250	50,01	55,283	285,42	1477,33
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная	200	7,3	12,5	54,3	358,9
				Сыр твердо-мягкий порционнo с м.д.ж	15	3,48	5,1	0,02	59,88
			гор.напиток	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
			хлеб	Батон	40	2,03	0,213	13,12	62,507
				Зефир	80	0,8	0,1	79,8	260,8
				<i>итого</i>		335	13,87	17,973	162,46
1	3	Обед	закуска	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,04	2,26	30,48
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	200	2,6	6,13	23,67	133,69
			2 блюдо	Котлета "Говяжья"	90	16,65	23,276	4,286	293,228
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54
			напиток	Компот из яблок и лимонов	200	0,16	0,16	27,9	113,56
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,58	0,96	27,36	139,2
				<i>итого</i>		780	29,05	39,626	107,69
1	3	Итого за день:			1115	42,92	57,599	270,15	1680,25
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожно-рисовая	170	15,23	17,48	36,71	365,08
				Повидло	20	0,4		65	50

			<i>итого</i>		580	29,08	23,543	82,932	720,935	
1	5	Итого за день:			985	58,49	40,316	269,09	1144,18	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	200/12	7,3	12,5	54,3	358,9	
				Яблоко	150	0,04	0,4	9,8	44,4	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	
			хлеб	Батон	40	2,03	0,213	13,12	62,507	
				Йогурт	100	5,5	1,3	3	60	
			<i>итого</i>		490	18,04	17,093	96,17	626,407	
2	1	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	60	0,94	7,22	5,27	89,82	
			1 блюдо	Суп картофельный с перловой крупой	200	1,77	2,65	12,74	81,89	
			2 блюдо	Птица порционно-запеченная	90	19,013	10,868	0,169	174,533	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,57	4,19	32,32	193,27	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,58	0,96	27,36	139,2	
			<i>итого</i>		780	34,073	25,938	92,869	740,003	
2	1	Итого за день:			1270	52,113	43,031	189,04	1366,41	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Блинчики с повидлом	180					
				Вафли	40	4,84	5,09	4,57	83,43	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	
			хлеб	Батон	40	2,03	0,213	13,12	62,507	
				Молоко 3,2%	200	3	3,2	4,7	120	
			<i>итого</i>		660	10,07	8,553	37,4	327,227	
2	2	Обед	закуска	Салат из капусты с морковью	60	0,9	1,31	5,6	37,79	
			1 блюдо	Суп картофельный рисовый на курином бульоне	200	1,77	2,65	12,74	81,89	
			2 блюдо	Котлета "Куриная"	90	13,72	5,2	9,1	138,4	

			<i>итого</i>		355	17,67	8,973	104,86	333,447
2	4	Обед	закуска	Зеленый горошек	30	6,9	0,36	15,99	94,8
			1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	200	1,45	3,93	100,2	82
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	90	18,18	10,863	1,872	177,975
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным	150	7,92	5,26	42,32	256,45
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,58	0,96	27,36	139,2
				<i>итого</i>		750	40,23	21,423	202,75
2	4	Итого за день:			1105	57,9	30,396	307,61	1145,16
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная	150	27,84	18	32,4	279,6
				Молоко сгущенное	30	1,5	5,37	11,4	51,6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29
			хлеб	Батон	40	2,03	0,213	13,12	62,507
				Печенье	30	6,5	10	75	126
				<i>итого</i>		450	38,07	33,633	146,93
2	5	Обед	закуска	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,04	2,26	30,48
			1 блюдо	Суп гречневый на курином бульоне	200	2	2,23	13,6	82,6
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	240	17,124	18,012	30,612	359,052
			гарнир						
			напиток	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,58	0,96	27,36	139,2
				<i>итого</i>		580	25,734	23,302	89,052
2	5	Итого за день:			1030	63,804	56,935	235,98	1254,79
		Среднее значение за период:			1183	54,392	48,618	230,45	1348,84

№ рецептуры	Цена
210	24,74
3	17,8
376	2,8
ПР	2,4
42	8,85
131	4,25
	60,84
6	4,8
103	15,22
293	31,5
171	9,27
377	4,6
Пр	2,61
	68
	128,84
280	24,16
175	11,3
389	19
ПР	2,4
198	3,98

	60,84
52	3,54
170	19,42
291	39,23
349	3,2
Пр	2,61
	68
	128,84
173	20,99
42	8,85
377	4,6
ПР	2,4
12	24
	60,84
29	3,56
96	17,8
268	29,6
312	9,83
342	4,6
Пр	2,61
	68
	128,84
223	30,1
35	2,4

382	10,94
ПР	2,4
338	15
	60,84
49	13,21
206	15,08
135	26,6
203	7,7
376	2,8
Пр	2,61
	68
	128,84
71	34,24
42	8,85
377	4,6
ПР	2,4
338	10,75
	60,84
29	3,56
37	15,6
232	30,8
312	9,83
345	5,6
Пр	2,61

	68
	128,84
173	28,73
338	10,75
379	15,96
ПР	2,4
337	3
	60,84
49	13,21
84	8,61
293	31,5
171	9,27
376	2,8
Пр	2,61
	68
	128,84
71	29,44
280	8,4
376	2,8
ПР	2,4
3	17,8
	60,84
45	2,14
84	9,23
295	25,19

312	9,83
389	19
Пр	2,61
	68
	128,84
223	24,86
23	3,48
382	15,1
ПР	2,4
338	15
	60,84
49	13,21
87	6,28
279	35
203	7,7
349	3,2
Пр	2,61
	68
	128,84
71	29,99
42	8,85
377	4,6
ПР	2,4
338	15

	60,84
131	6,45
170	19,42
232	25,38
679	11,34
376	2,8
Пр	2,61
	68
	128,84
459	39,44
8	9,9
376	2,8
ПР	2,4
38	6,3
	60,84
29	3,56
204	11,34
259	45,89
377	4,6
Пр	2,61
	68
	128,84
	128,84