

Школа **ГБОУ СОШ с. Домашка**Утвердил: должность **директор ООО "КДП" здоров и сыт****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Соскова К.Ю.**

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1 9 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	Биточки из мяса с соусом	100	7.11	13.4	12.36	194.04	268\АКТ		
				Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	302\171		
			гор.напиток	Чай с лимоном	204	0.13	0.02	15.2	97	377		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР		
			фрукты									
			Закуски	Круассан	60	3.72	10.62	27.42	221.4			
			<i>итого</i>			544	21.99	30.43	108.26	837.21		0
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1.64	4.31	8.73	80.28	ПР		
			1 блюдо	Щи из св капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	1.57	4.72	6.54	79.94	88		
			2 блюдо	Плов из птицы	200	16.95	10.47	35.73	305.33	291		
			гарнир									
			напиток	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР		
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР		
			<i>итого</i>			726	25.68	20.91	110.31	745.97		0
			1	1	Итого за день:			1270	47.67	51.34	218.57	1583.18
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба запеченная под молочным соусом	100	6.8	6.81	9.67	127	233		
				Пюре картофельное с м\сливочным	150	3.06	4.8	20.44	137.25	312		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	93	376		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	108.49	ПР		
			фрукты									
			закуска	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0.79	1.95	3.76	51.49	45		
			<i>итого</i>			550	13.96	13.98	68.39	517.23		0
1	2	Обед	закуска	Салат Степной	60	1.05	3.71	5.55	60	Акт		
			1 блюдо	Салатка по домашнему	206	4.12	7.96	6.68	110.53	355		
			2 блюдо	Котлеты "Московские"	100	15.49	11.55	8.69	167	270		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	202\309		
			напиток	Компот из св. яблок + С витамин	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР		
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР		
			<i>Итого</i>			776	31.2	29.22	102.55	768.2		0
			1	2	Итого за день:			1326	45.16	43.2	170.94	1285.43
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	205	7.84	8.41	35.06	247.29	173		
				Яйцо вареное	60	7.62	6.9	0.42	94.5	209		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	108.49	ПР		
			фрукты									
			<i>итого</i>			505	22.78	19.25	72.58	568.88		0
1	3	Обед	закуска	Салат Степной	60	1.05	3.71	5.55	60	АКТ		
			1 блюдо	Солянка по домашнему	226	4.12	7.96	6.68	110.53	355		
			2 блюдо	Тефтели тушеные в соусе	100	5.98	14.37	10.68	195.97	278		
			гарнир	Пюре из бобовых с м\растительным	150	12.99	6.49	33.36	242.9	1\191		
			напиток	Компот из изюма + С витамин	200	0.35	0.08	29.85	122.2	48\Акт		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР		
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР		
			<i>итого</i>			796	29.35	33.93	113.42	879.22		0
1	3	Итого за день:			1301	52.13	53.18	186	1448.1		0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Сосиски отварные с томат. Соусом	100	6.15	12.02	3.89	149.4	243\759		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	202\309		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	30.96	118.62	883		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР		
			фрукты									
			закуска	Салат из свеклы с яблоком	60	0.65	3.7	6.72	62.34	54		
			<i>итого</i>			540	14.75	20.54	82.66	579.83		0
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови с сахаром	60	0.76	0.06	6.89	49.02	62		
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью изеленью	201	2.18	2.28	14.03	94.64	103		
			2 блюдо	Котлеты "Московские"	100	15.49	11.55	8.69	167	301		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	302\171		

			напиток	Компот из свежемороженных ягод + С витамин	200	0.67	0.3	7.68	32	АКТ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР	
			итого		771	32.56	21.6	103.23	734.03		0
1	4		Итого за день:		1311	47.31	42.14	185.89	1313.86		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рвгу овощное из птицы	200	13.03	10.5	18.27	223.4	289	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	93	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3.8	0.4	24.6	170.36	ПР	
			фрукты								
			закуска	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			итого		545	17.3	11.32	67.67	533.76		0
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0.51	3.66	1.97	42.86	20	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	206	1.6	4.69	9	91.18	82	
			2 блюдо	Шницель из мяса с соусом	100	6.94	13.99	10.73	196.36	268\759	
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.65	5.37	36.68	209.7	304	
			напиток	Компот из кураги +С витамин	200	0.78	0.05	27.63	114.8	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР	
			итого		776	18.34	29.08	113.31	802.52		0
1	5		Итого за день:		1321	35.64	40.4	180.98	1336.28		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из мяса с соусом	100	6.94	13.99	10.73	196.36	268	
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4.29	3.68	29.84	169.54	171	
			гор.напиток	Чай с лимоном	204	0.13	0.02	15.2	97	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			фрукты								
			закуски	Бутерброд с повидлом	60	5.21	6.47	62.57	318.72	2	
			итого		544	19	24.46	132.98	862.64		0
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	45	
			1 блюдо	Уха рыбацкая	216	4.85	31.28	9.84	307.66	388	
			2 блюдо	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6.15	12.02	3.89	149.4	243\759	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	202\309	
			напиток	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР	
			итого		786	22.33	51.25	99.24	923.97		0
2	1		Итого за день:		1330	41.33	75.71	232.22	1786.61		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	16.95	10.47	35.73	305.33	291	
			гор.напиток	Кисель +С витамин	200	0	0	30.96	118.62	883\Акт	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	108.49	ПР	
			фрукты								
			закуска	Салат из моркови (припущен) и кураги	60	0.92	0.07	8.71	38.45	63	
			итого		500	21.11	10.94	94.92	570.89		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0.51	3.66	1.97	42.86	20	
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной и зеленью	206	1.43	4.75	7.53	84.34	99	
			2 блюдо	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	15	29.63	40.63	496.67	272\330	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	20.2	84.8	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	108.49	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	40	3.4	1.02	19.52	110.42	ПР	
			итого		796	24.58	39.46	109.37	927.58		0
2	2		Итого за день:		1296	45.69	50.4	204.29	1498.47		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	205	8.23	10.53	42.21	297.14	173	
			закуска	Бутерброд с сыром	60	7.4	5.52	19.68	157.94	3	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	3.2	1.36	15.9	88.64	ПР	
			фрукты								
			итого		500	22	20.09	93.74	644.32		0
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	5	55.68	52	
			1 блюдо	Суп- лапша домашняя с ципленком зеленью	211	5.91	7.46	14.76	149.86	113	
			2 блюдо	Шницель из мяса с соусом	100	6.94	13.99	10.73	196.36	268\759	

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	302\171	
			напиток	Компот из кураги +С витамин	200	0.78	0.05	27.63	114.8	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР	
			итого		781	27.94	32.52	124.06	908.07		0
2	3		Итого за день:		1281	49.94	52.61	217.8	1552.39		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7.23	8.24	7.05	125.19	297\759	
				Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	202\309	
			гор.напиток	Компот из изюма + С витамин	200	0.35	0.08	29.85	122.2	48 Акт	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	108.49	ПР	
			фрукты								
			закуски	Саклат Степной	60	1.05	3.71	5.55	60	Акт	
			итого		550	17.39	16.95	88.42	584.33		0
2	4	Обед	закуска	Икра морковная	60	1.01	4.56	6.03	69.2	75	
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками и зеленью	200	2.65	4.1	14.94	104.36	108\109	
			2 блюдо	Рыба тушенная с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105	229	
			гарнир	Пюре картофельное с м\сливочным	150	3.06	4.8	20.44	137.25	312	
			напиток	Компот из свежемороженных ягод + С витамин	200	0.67	0.3	7.68	32	АКТ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	177	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	40	3.4	1.32	19.52	110.42	ПР	
			итого		800	24.59	20.53	96.81	735.23		0
2	4		Итого за день:		1350	41.98	37.48	185.23	1319.56		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	210	10.37	8.01	59.3	354	188	
			гарнир								
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	93	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			фрукты								
			закуска	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			итого		540	13.27	8.73	98.74	575.02		0
2	5	Обед	закуска	Салат и белокачанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	45	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	206	1.77	4.83	9.8	93.94	96	
			2 блюдо	Жаркое из птицы	200	14.05	16.78	20.28	306.07	259	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов +С витамин	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР	
			итого		726	22.13	24.97	93.27	716.67		0
2	5		Итого за день:		1266	35.4	33.7	192.01	1291.69		0
			Среднее значение за период:		1305.2	44.225	48.016	197.39	1441.56		#DIV/0!