

Школа

МБОУ "Эльбарусовская СОШ"

Утвердил: должность

индивидуальный предприниматель

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Иванов А.П.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1 9 2023

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 молочная жидкая манная с маслом	155(150/5	5,67	6,98	30,82	209	173	10,84	
				Сыр порциями	25	5,75	5,97	0	90	15	1,2	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,51	24,69	146,3	379	11,93	
			хлеб	пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6		1,47	
			фрукты	яблоки св.порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	338	10,56	
			<i>итого</i>				500	16,46	16,02	75,03	537,9	
1	1	Обед	закуска	салат из свежих помидоров р\м	60	0,66	3,67	2,74	46,62	60	3,67	
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	200	4,11	4,27	15,6	118,63	102	8,71	
			2 блюдо	котлеты рубленые с соусм	150(100/50	16,68	20,92	23,8	345,88	269	36,16	
			гарнир	рис отварной	150	3,66	5,48	35,87	194,57	304	11,40	
			напиток	чай с фруктовым соком	200	0,54	0,1	8,58	33	79	5,12	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94	
			<i>итого</i>				800	28,57	34,96	100,79	814,3	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1300	45,03	50,98	175,82	1352,2		104	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая из овсяных хлопьев с	155(150/5	5,72	10,01	24,38	210,71	173	11,03	
			гор.напиток	чай с сахаром	200\15	0,1	0,03	14,99	56,85	376	1,44	
			хлеб	пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2		2,94	
			фрукты	апельсины свежие порциями	100	0,8	0,3	8,1	40	338	20,59	
			<i>итого</i>				495	9,66	10,66	66,91	402,76	
1	2	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20	4,98	
			1 блюдо	борщ с капустой картофелем со сметаной	205(200\5	1,57	4,87	10,71	90,04	82	11,42	
			2 блюдо	тефтели рубленые с соусом	150(100/50	14,94	16,74	16,1	278,20	279	36,26	

			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,67	6,31	42,64	266,46	302	7,88	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,57	0	32,21	126,05	349	4,52	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94	
			<i>итого</i>		805	29,12	32,05	117,27	876,31		68	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1300	38,78	42,71	184,18	1279,07		104	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая пшеничная с маслом	155(150\5	4,21	4,8	22,99	154	173	12,21	
				масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	1,97	
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	143	382	11,14	
			хлеб	пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95		2,94	
			фрукты	яблоки свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	338	7,74	
				<i>итого</i>		505	11,49	16,97	78,12	512		36
1	3	Обед	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	4,3	1,9	49	20	6,04	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,25	2,23	16,73	97,56	103	9,05	
			2 блюдо	рыба припущенная с соусом	150(100\50)	18,58	3,56	6,58	131,52	227	29,41	
			гарнир	пюре картофельное	150	3,11	8,16	19,71	165,28	312	13,89	
			напиток	компот из изюма	200	0,36	0	28,06	108,83	348	6,67	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94	
				<i>итого</i>		800	27,76	18,77	87,18	627,79		68
1	3	<b>Итого за день:</b>			1305	39,25	35,74	165,3	1139,79		104	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая пшечно-рисовая с	155(150\5	4,48	8,55	24,82	194,43	175	11,87	
			гор.напиток	чай с сахаром	200\15	0,1	0,03	14,99	56,85	376	1,44	
			хлеб	пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2		2,94	
			фрукты	апельсины свежие порциями	100	0,8	0,3	8,1	40	338	19,75	
			<i>итого</i>		495	8,42	9,2	67,35	386,48		36	
1	4	Обед	закуска	огурцы свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12		4,02	
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картоф. Со сметаной	205(200\5	1,5	4,94	6,49	79,76	88	10,72	

			2 блюдо	биточки рубленные с соусом	150(100/50)	16,68	20,92	23,8	345,88	269	32,25	
			гарнир	макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	309	5,96	
			напиток	компот из чернослива	200	0,34	0	23,65	92,81	348	12,11	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94	
			<i>итого</i>		805	27,24	31,39	106,78	817,05		68	
1	4	<b>Итого за день:</b>			1300	35,66	40,59	174,13	1203,53		104	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая гречневая с маслом	155(150\5	6,82	9,74	26,39	221,25	302	14,51	
					Сыр порциями	25	5,75	5,97	0	90	15	1,34
				гор.напиток	какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	143	382	11,14
				хлеб	пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2		2,94
				фрукты	яблоки свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	338	8,07
				<i>итого</i>		520	19,8	19,63	81,44	594,45		38
1	5	Обед	закуска	винегрет овощной	60	0,8	6,06	4,11	74,6	67	2,05	
				1 блюдо	рассольник ленинградский с сметаной	205(200\5	1,81	5,03	13,57	109,28	96	11,95
				2 блюдо	птица тушенная в сметанном соусе	150(100/50)	28,84	39,98	5,9	227,2	290	29,23
				гарнир	пюре картофельное	150	3,11	8,16	19,71	165,28	312	13,83
				напиток	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	108,96	342	8,00
				хлеб бел.								
				хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
				<i>итого</i>		805	37,64	59,91	85,36	760,92		68
1	5	<b>Итого за день:</b>			1325	57,44	79,54	166,8	1355,37		106	
1	6	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая манная с маслом	155(150/5	5,67	6,98	30,82	209	173	10,84	
					яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209	5,34
				гор.напиток	чай с лимоном	200(15/7)	0,16	0,03	15,2	59,16	377	1,44
				хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119		2,94
				фрукты	апельсины свежие порциями	100	0,8	0,3	8,1	40	338	15,44
				<i>итого</i>		545	15,51	12,31	78,7	490		36
1	6	Обед	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	4,3	1,9	49	20	6,04	



			<i>итого</i>		495	9,66	10,66	66,91	402,76		36
2	2	Обед	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	4,3	1,9	49	20	6,04
			1 блюдо	борщ с капустой картофелем со сметаной	205(200\5	1,57	4,87	10,71	90,04	82	11,42
			2 блюдо	котлеты из птицы рубленные с соусом	150(100/50	19,58	20,78	21,6	220	294	31,68
			гарнир	рис отварной	150	3,66	5,48	35,87	194,57	304	11,40
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,57	0	32,21	126,05	349	4,52
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
				<i>итого</i>		805	28,84	35,95	116,49	755,36	
2	2	<b>Итого за день:</b>			1300	38,5	46,61	183,4	1158,12		104
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая пшенная с маслом	155(150/5	6,33	7,15	31,86	218,12	173	10,84
				масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	1,2
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,51	24,69	146,3	379	11,93
			хлеб	пшеничный	40	1,52	0,16	9,72	95,2		1,47
			фрукты	яблоки св.порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	338	10,56
				<i>итого</i>		505	11,42	18,47	76,15	579,42	
2	3	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20	6,37
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,83	4,01	12,53	94,41	111	8,99
			2 блюдо	котлеты рыбные с соусом	150(100/50	14,42	10	21,84	237,52	234	21,43
			гарнир	пюре картофельное	150	3,11	8,16	19,71	165,28	312	16,16
			напиток	компот из чернослива	200	0,34	0	23,65	92,81	348	12,11
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
				<i>итого</i>		650	23,07	26,3	93,34	705,58	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1155	34,49	44,77	169,49	1285		104
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая пшенно-рисовая с	155(150\5	4,48	8,55	24,82	194,43	175	11,87
			гор.напиток	чай с сахаром	200\15	0,1	0,03	14,99	56,85	376	1,44
			хлеб	пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2		2,94
			фрукты	апельсины свежие порциями	100	0,8	0,3	8,1	40	338	19,75

			<i>итого</i>		495	8,42	9,2	67,35	386,48		36
2	4	Обед	закуска	огурцы свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12		5,53
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой с сметаной	205(200\5)	2,53	5,27	6,21	87,8	98	9,93
			2 блюдо	фрикадельки из говядины с свининой с соусом	150(100/50)	16,74	19,04	23,04	322,88	280	35,69
			гарнир	каша пшеничная вязкая	150	4,24	4,56	25,13	160,28	303	7,24
			напиток	компот из изюма	200	0,36	0	28,06	108,83	348	6,67
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
				<i>итого</i>		800	27,27	29,51	99,76	767,39	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1295	35,69	38,71	167,11	1153,87		104
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая пшеничная с маслом	155(150\5)	4,21	4,8	22,99	154	173	12,21
				масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	1,97
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	143	382	11,14
			хлеб	пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95		2,94
			фрукты	яблоки свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	338	7,74
				<i>итого</i>		505	11,49	16,97	78,12	512	
2	5	Обед	закуска	винегрет овощной	60	0,8	6,06	4,11	74,6	67	3,11
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картоф. Со сметаной	205(200\5)	1,5	4,94	6,49	79,76	88	10,72
			2 блюдо	птица тушенная в сметанном соусе	150(100/50)	28,84	39,98	5,9	227,2	290	35,35
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,67	6,31	42,64	266,46	302	7,88
			напиток	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	108,96	342	8,00
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
				<i>итого</i>		805	42,89	57,97	101,21	832,58	
2	5	<b>Итого за день:</b>			1310	54,38	74,94	179,33	1344,58		104
2	6	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая гречневая с маслом	155(150\5)	6,82	9,74	26,39	221,25	302	10,84
				яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209	5,34
			гор.напиток	чай с лимоном	200(15/7)	0,16	0,03	15,2	59,16	377	1,44

			хлеб	пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119		2,94
			фрукты	апельсины свежие порциями	100	0,8	0,3	8,1	40	338	15,44
			<i>итого</i>		510	16,66	16,07	74,27	502,25		36
2	6	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты	60	0,89	3,05	5,39	51,64	43	2,21
			1 блюдо	борщ с капустой картофелем со сметаной	205(200\5	1,57	4,87	10,71	90,04	82	10,51
			2 блюдо	шницель рубленый с соусом	150(100/50)	16,52	14,3	21,52	273,22	268	29,1
			гарнир	пюре картофельное	150	3,11	8,16	19,71	165,28	312	13,13
			напиток	компот из чернослива	200	0,34	0	23,65	92,81	348	10,11
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	40	2,92	0,52	14,2	75,6		2,94
			<i>итого</i>		800	25,35	30,9	95,18	748,59		68
2	6	<b>Итого за день:</b>			1310	42,01	46,16	169,45	1250,84		104
		<b>Среднее значение за период:</b>				42,98	49,7	177,74	1329,1		104





