

Школа **Уакитская СОШ**Утвердил: должность
фамилия
дата

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

39

Пед еда	Ден ь нед ели	Прим ени	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры, С
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша жадкая на молоке гречневая	200	7,5	8,5
			гор.напиток	чай	200	2	2
			хлеб	пшеничный 1 сорт	60	4	0,44
			фрукты	яблоко	150	0,4	0
			итого		610	13,9	10,94
1	1	Обед	закуска	Салат из огурцов и помидоров	100	1	5,1
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,7	5,6
			2 блюдо	гуляш из отварного мяса	100	16	8
			гарнир	макаронные изделия отварные с маслом	150	5	6
			напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0	0
			хлеб бел.	пшеничный 1 сорт	60	4	0,44
			итого		810	30,7	25,14
1	1	Полдник		молоко 3,2%	200	5,8	5
				сушка	10	1,1	0,1
					210	6,9	5,1
			итого				
1	1	Итого за день:			1630	51,5	41,18
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200	5,3	10,4
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0
			хлеб	пшеничный 1 сорт	60	4	0,44
				сыр	150	3,5	4,4
			фрукты	банан	150	2,3	0,8
			итого		760	15,4	16,04
1	2	Обед	закуска	винегрет	100	0,6	5,3
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными	200	5,16	2,78
			2 блюдо	тефтели мясные с рисом	100	13	12
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8	8
			напиток	кисель витаминизированный из свежемороженых ягод	200	0,3	1,1
			хлеб бел.	пшеничный 1 сорт	60	4	0,44
			итого		810	31,06	29,62
1	2	Полдник		Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,7
				сок	200	0,6	0,4
					320	18,9	9,1
			итого				
1	2	Итого за день:			1890	65,36	54,76



Директор
Дымбрылова И.К.

2024

месяц год

Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
36,5	252	54-20к	20
2	34	54-1гн	7
29	137		5
11,3	78		38
78,8	501		70
3,1	62,4	54-5з	20
6,65	92,2	88	23
4	158	260	25
30	196	203	10
14	56	377	7,6
29	137		5
86,75	701,6		90,6
9,6	106,6		30
6,9	33,1		5
16,5	139,7		35
182,05	1342,3		195,6
28,7	134,5	54-25к	23
14	56	54-3гн	9
29	137		5
0	53,7	54-1з	10
31,5	141,8		25
103,2	523		72
4,1	67,1	54-1з	18
18,5	119,6	54-7г	19
6	170	54-16м	28
37	259	54-4г	13
11,9	58,8	54-24гн	10
29	137		5
106,5	811,5		93
12,3	200,3	54-5г	15
32,6	136,4		15,6
44,9	336,7		30,6
254,6	1671,2		195,6

1	3	Завтрак		Перец болгарский в нарезке	8	1	0,1	3,9	20,6	54-4з	10
			гор.блюдо	Суп молочный с изделиями макаронными	200	6	4,54	17,86	134,22	54-19к	18
			гор.напиток	какао с молоком	200	6	6	20	158	54-21гн	13
			хлеб	пшеничный 1 сорт	60	4	0,44	29	137		5
			фрукты	апельсин	100	1	0	8	40		27
			итого		568	18	11,08	78,76	489,82		73
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	54-11з	12
			1 блюдо	Суп картофельный на мясном бульоне	200	3,8	3,28	11	74,68	54-6с	23
			2 блюдо	жаркое из домашнего	200	20,1	18,7	17,2	318	54-2м	35
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	196	54-1хн	10
			хлеб бел.	пшеничный 1 сорт	60	4	0,44	29	137		5
			итого		740	29,1	30,52	82,7	824,68		85
1	3	Полдник		Запеканка из творога с курагой	120	20,7	7,7	14,6	210,7		22
				сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4		15,6
					320	21,3	8,1	47,2	347,1		37,6
			итого								
1	3	Итого за день:			1628	68,4	49,7	208,66	1661,6		195,6
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная (из пшенной)	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-24к	20
			гор.напиток	чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн	7
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	75	5,8	8,3	51,43	157	3	25
			фрукты	банан	100	1,5	0,2	21	95		25
			итого		575	15,8	18,6	110,13	528,3		77
1	4	Обед	закуска	горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з	10
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,41	14,33	215,91	54-12с	26
			2 блюдо	плов	150	7,68	11,02	28,9	189,35	54-11м	35
			гарнир	компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-21гн	10
			напиток	пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,4	20,2	142,2		5
			итого		670	23,58	20,03	82,63	636,46		86
1	4	Полдник		Булочка ванильная	100	7,8	6,8	50,8	294,8		17
				сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4		15,6
					300	8,4	7,2	83,4	431,2		32,6
			итого								
1	4	Итого за день:			1545	47,78	45,83	276,16	1595,96		195,6
1	5	Завтрак		Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з	10
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная (из пшена и риса)	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к	20
			гор.напиток	чай с сахаром	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	7
			хлеб	пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,4	20,2	142,2		5
			фрукты	груша	150	0,6	0,5	15,4	75,6		30
			итого		640	21,8	19,2	72,3	594,6		72
1	5	Обед	закуска	горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з	10
			1 блюдо	суп картофельный с клецками	200	1,8	2,62	11	74,68	54-6с	23
			2 блюдо	гуляш из отварного мяса	60	10,12	4,05	2,4	141	54-2м	23
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г	13
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн	9
			хлеб бел.	пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,4	20,2	142,2		5
			итого		730	27,12	13,67	88,3	678,98		83
1	5	Полдник		сырники	120	23,6	6,9	19,7	234,9	54-6т	25
				сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4		15,6
					320	24,2	7,3	52,3	371,3		40,6
			итого								
1	5	Итого за день:			1690	73,12	40,17	212,9	1644,88		195,6

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3	54-20к	20
			гор.напиток	чай с молоком	200	2	2	2	60,56	378	10
			хлеб	пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,4	20,2	142,2		5
			фрукты	яблоко	150	0,4	0	11,3	78		30
			итого		610	14,1	8,2	60,1	468,06		65
		Обед	закуска	Помидор в нарезке	100	1	5,1	3,1	62,4	54-3з	20
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66	54-3с	30
			2 блюдо	каша рисовая с изюмом	200	13,4	13,4	3,1	243	246	30
			напиток	кисель ягодный	200	0,5	1,1	11,9	58,8	54-24хп	15
			хлеб бел.	пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,4	20,2	142,2		5
2	1	Полдник	итого		760	21,22	25,14	51,52	613,06		100
				Булочка школьная	80	6,9	2,4	45,4	230,2	54-9в	15
				сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4		15,6
			итого		280	7,5	2,8	78	366,6		30,6
2	1	Итого за день:			1650	42,82	36,14	189,62	1447,72		195,6
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая на молоке гречневая	200	7,5	8,5	36,5	252	54-20к	20
			гор.напиток	чай с молоком	200	2	2	2	34	378	9
			хлеб	пшеничный 1 сорт	60	4	0,44	29	137		5
			фрукты	яблоко	150	0,4	0	11,3	78		38
			итого		610	13,9	10,94	78,8	501		72
2	2	Обед	закуска	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з	10
			1 блюдо	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,8	54-8с	20
			2 блюдо	гуляш из отварного мяса	60	10,12	4,05	2,4	141	54-2м	23
			гарнир	изделия макаронные отварные	100	3,6	3,26	21,86	131,2	54-1г	10
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хп	10
			хлеб бел.	пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,4	20,2	142,2		5
			итого		680	23,96	11,83	85,38	637,4		78
		Полдник		Баранка простая	10	1	0,1	6,4	31		10
				груша	100	0	0	10	47		20
				сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4		15,6
			итого		310	1,6	0,5	49	214,4		45,6
2	2	Итого за день:			1600	39,46	23,27	213,18	1352,8		195,6

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная овсянная	200	8,2	10,7	33	261,5	54-12к	20
			гор.напиток	чай с сахаром	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	7
			хлеб	пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,4	20,2	142,2		5
			фрукты	банан	100	1,5	0,2	21	95		37
			итого		560	18,9	14,9	86,8	599,1		69
		Обед	закуска	огурцы в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з	10
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	1,74	5,04	10,8	35,7	54-11с	23
			2 блюдо	фрикадельки мясные	30	10,93	9,72	5,4	123	54-29м	24
			тренир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	187	54-4г	10
			напиток	Напиток из чернослива	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хп	9
2	3	Полдник	хлеб бел.	пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,4	20,2	142,2		5
			итого		750	26,69	21,76	89,1	611,7		81
				молоко 3,2%	200	5,8	5	9,6	106,6		30
				печенье	50	1,1	3,5	6,9	55,8		15,6
			итого		250	6,9	8,5	16,5	162,4		45,6
		Итого за день:			1560	52,49	45,16	192,4	1373,2		195,6
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая на молоке пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3	54-13к	22
			гор.напиток	чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн	7
			хлеб	пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,4	20,2	142,2		5
			фрукты	банан	100	1,5	0,2	21	95		37
			итого		560	14,5	9,8	79,9	508,9		71
		Обед	закуска	Кукуруза сладкая	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з	12
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,62	4,92	5,28	72,08	54-1с	21
			2 блюдо	гуляш из отварного мяса	60	10,12	4,05	2,4	141	54-2м	25
			тренир	каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5	54-5г	10
			напиток	компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-21гн	13
2	4	Полдник	хлеб бел.	пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,4	20,2	142,2		5
			итого		780	24,44	16,67	90,28	702,98		86
				сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4		15,6
				Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	23,3	192,4		23
			итого		250	3,1	10,3	55,9	328,8		38,6
		Итого за день:			1590	42,04	36,77	226,08	1540,68		195,6
2	5	Завтрак		Каша жидкая молочная (из рисовой крупы)	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к	23
			гор.блюдо		200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	9
			гор.напиток	чай с сахаром	200	4,6	0,4	20,2	142,2		5
			хлеб	пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,4	20,2	142,2		5
			фрукты	яблоко	150	0,4	0	11,3	78		38
			итого		610	14,9	9,4	72,8	505,1		75
		Обед	закуска	болгарский перец в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	54-4з	15
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	4,25	4,26	9,68	90,24	54-2с	20
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	200	15,3	14,7	38,6	286,15	54-9м	35
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хп	10
			хлеб бел.	пшеничный 1 сорт	60	4,6	0,4	20,2	142,2		5
2	5	Полдник	итого		740	25,65	19,46	92,18	620,19		85
				сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4		15,6
				Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6		20
			итого		280	7	11,6	77,4	442		35,6
		Итого за день:			1630	47,55	40,46	242,38	1567,29		195,6

Итого за период:					16413	530,52	413,44	2198,03	15197,63		1956
------------------	--	--	--	--	-------	--------	--------	---------	----------	--	------