Школа МБОУ Груциновская ООШ

Утвердил: должность директор

фамилия Богданов А.Н.

дата 1 (день) 9 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.38	3.80	14.37	120.00	120	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376	
			хлеб	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
				Сыр порционный	30	6.96	8.85		108	15	
				Масло порциями	10	0.08	7.25	0.13	66	14	
			итого		500	15.936	20.86	56.63	489.3		64.3
1	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	0.79	1.95	9.41	35.76	45	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2.25	6.15	13.66	129.69	82	
			2 блюдо	Биточек мясной	90	10.50	27.23	10.76	332.32	268	
			гарнир	Рис отварной	150	3.65	5.39	36.68	209.70	304	
			напиток	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	25.09	103.14	342	
			хлеб бел.	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
				Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2		
			итого		750	22.043	43.301	123.1	962.104		100
1	1	Итого за день:			1250	37.979	64.161	179.7	1451.4		164.3
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с морковью	150	17.49	5.94	35.67	351.00	224	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.67	15.95	107.88	379	
			хлеб	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	40	3.16	0.72	19.80	97.20		
			хлеб	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
				Соус молочный сладкий	80	1.55	3.62	10.61	81.44	327	
			итого		500	27.452	13.346	94.31	699.92		64.3
1	2	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы	60	0.85	3.61	4.96	55.68	52	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	1.62	4.07	9.58	85.80	96	
			2 блюдо	Птица отварная	90	21.04	16.71	0.11	235.80	288	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.44	5.78	30.38	195.23	202	
			напиток	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180	0.28	0.00	35.46	144.00	359	
			хлеб бел.	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
			итого		740	33.67467	31.106	107.6	851.805		100
1	2	Итого за день:			1240	61.12667	44.452	201.9	1551.73		164.3
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный (1,5 яйца)	87	6.97	12.41	1.32	144.83	210	
				Икра кабачковая	40	0.48	1.88	3.08	31.33		
			гор.напиток	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	
			фрукты	Фрукты свежие	135	0.54	0.54	13.21	59.4	338	
			хлеб	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
			итого		522	16.51983	19.314	62.32	489.458		64.3
1	3	Обед	закуска	Винегрет	60	0.84	6.02	4.37	75.06	67	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.42	3.96	6.32	71.80	88	
			2 блюдо	Рыба тушенная с овощами	90	8.78	4.46	3.42	94.50	229	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.10	9.16	17.98	172.86	312	
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.59	0.08	28.93	119.52	348	
			хлеб бел.	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
			итого		740	19.175	24.618	88.15	669.038		100
1	3	Итого за день:			1262	35.69483	43.932	150.5	1158.5		164.3
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленная из птицы	50	7.95	12.48	8.29	177	294	
				Макаронные изделия отварные	100	3.81	3.85	20.30	130.48	202	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	377	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	338	
			хлеб	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
			итого		510	16.74333	17.693	80.72	548.78		64.3
1	4	Обед	закуска	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	6.00	70	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.22	13.23	118.60	102	
			2 блюдо	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12.28	11.87	7.17	185.40	297	
			гарнир	Капуста тушеная	150	2.58	4.05	11.78	93.88	321	
			напиток	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	25.09	103.14	342	
			хлеб бел.	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		

				Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	209	
			итого		780	29.402	25.881	85.71	705.32		100
1	4	**Итого за день:**			1290	46.14533	43.574	166.4	1254.1		164.3
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная жидкая	200	7.45	12.22	32.62	271.32	182.00	
				Печенье сахарное	40	2.72	7.44	26.32	118.08		
			хлеб	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
			напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376	
			итого		500	14.688	20.616	101.1	584.7		64.3
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.85	3.62	3.76	51.00	55	
			1 блюдо	Суп лапша домашняя	200	2.06	4.43	9.30	92.60	113	
			2 блюдо	Плов из птицы	200	16.89	9.87	36.45	302.67	291	
			гарнир	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.18	76.32	389	
			напиток	Печенье сахарное	40	2.72	7.44	26.32	118.08		
			хлеб бел.	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
			итого		740	27.868	26.3	121.1	775.97		100
1	5	**Итого за день:**			1240	42.556	46.916	222.2	1360.67		164.3
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	200	5.55	9.74	38.51	264.54	181	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376	
				Сыр порционный	30	6.96	8.85		108	15	
				Масло порциями	10	0.08	7.25	0.13	66	14	
			хлеб	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
			итого		500	17.112	26.804	80.77	633.844		64.3
2	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	0.79	1.95	9.41	35.76	45	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1.44	3.94	8.74	83.00	82	
			2 блюдо	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12.28	11.87	7.17	185.40	297	
			гарнир	Капуста тушеная	150	2.58	4.05	11.78	93.88	321	
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.59	0.08	28.93	119.52	348	
			хлеб бел.	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
			итого		740	22.126	22.828	93.16	652.86		100
2	1	**Итого за день:**			1240	39.238	49.632	173.9	1286.7		164.3
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с морковью	150	17.49	5.94	35.67	351.00	224	
				Соус молочный сладкий	80	1.55	3.62	10.61	81.44	327	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.67	15.95	107.88	379	
			хлеб	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	40	3.16	0.72	19.80	97.20		
			хлеб	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
			итого		500	27.452	13.346	94.31	699.92		64.3
2	2	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы	60	0.85	3.61	4.96	55.68	52	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1.18	3.94	4.87	61.00	98	
			2 блюдо	Гуляш	90	9.58	25.37	2.60	278.10	260	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.30	8.95	37.37	262.50	171	
			напиток	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	25.09	103.14	342	
			хлеб бел.	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
			итого		740	24.5	42.947	102	895.72		100
2	2	**Итого за день:**			1240	51.952	56.293	196.3	1595.64		164.3
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный (1,5 яйца)	87	6.97	12.41	1.32	144.83	210	
				Икра кабачковая	40	0.48	1.88	3.08	31.33		
			гор.напиток	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382	
			фрукты	Фрукты свежие	135	0.54	0.54	13.21	59.4	338	
			хлеб	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
			итого		522	16.51983	19.314	62.32	489.458		64.3
2	3	Обед	закуска	Винегрет	60	0.84	6.02	4.37	75.06	67	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.97	94.60	103	
			2 блюдо	Котлета или биточек рыбный	90	10.05	12.29	12.13	199.64	234	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.10	9.16	17.98	172.86	312	
			напиток	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180	0.28	0.00	35.46	144.00		
			хлеб бел.	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
			итого		740	20.86827	30.683	111	821.455		100

2	3	Итого за день:			1262	37.3881	49.997	173.4	1310.91		164.3
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная	55	6.14	7.51	7.41	122.00	234	
				Картофельное пюре	100	2.10	6.21	12.19	117.10	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	377	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	338	
			хлеб	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
			итого		515	13.22323	15.076	71.73	480.397		64.3
2	4	Обед	закуска	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	6.00	70	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.22	13.23	118.60	102	
			2 блюдо	Котлета рубленная из птицы	90	14.24	15.94	14.81	259.20	294	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.72	5.78	30.45	195.72	202.309	
			напиток	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.18	76.32	389	
			хлеб бел.	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
			итого		740	30.18	26.935	104.8	791.14		100
2	4	Итого за день:			1255	43.40323	42.011	176.5	1271.54		164.3
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная жидкая	200	7.45	12.22	32.62	271.32	182	
				Печенье сахарное	40	2.72	7.44	26.32	118.08		
			хлеб	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
			напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376	
			итого		500	14.688	20.616	101.1	584.7		64.3
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.85	3.62	3.76	51.00	55	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.42	3.96	6.32	71.80	88	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	14.06	33.71	18.95	437.71	259	
			гарнир	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	25.09	103.14	342	
			напиток	Печенье сахарное	40	2.72	7.44	26.32	118.08		
			хлеб бел.	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2.37	0.54	14.85	72.9		
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2.08	0.4	12.28	62.4		
			итого		740	23.638	49.814	107.6	917.032		100
2	5	Итого за день:			1240	38.326	70.43	208.6	1501.73		164.3
		Среднее значение за период:			1251.9	43.38092	51.14	185	1374.29		164.3