

Школа МБОУ "Косолаповская СОШ" Утвердил: должность Директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Новоселова В.Г.

Возрастная категория 7-11 лет

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 вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200	8,23	10,54	42,21	297,2	173	
			гор.напиток	какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	382	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	тпн	
			фрукты	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			<i>итого</i>		520	15,87	14,88	88,89	556,3		0
1	1	Обед	закуска	капуста тушеная	60	1,24	1,95	5,66	45,1	321	
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	200	7,08	5,66	15,23	142,3	102	
			2 блюдо	котлеты из говядины с соусом	90	9,37	11,58	9,16	184,5	268/332	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	231,9	302	
			напиток	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,29	70	тпн	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	77,2	тпн	
			<i>итого</i>		770	31,53	26,04	115,06	811		0
			Итого за день:		1290	47,4	40,92	203,95	1367,3		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200	8,6	38,25	38,25	302,9	173	
				котлеты морковные с творогом	60	4,11	5,44	10,55	109,1	152	
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	15,29	70	тпн	
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	16,6	45,34	79,99	563		0
			Итого за день:		1210	44,07	68,41	187,2	1308,2		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	200	4,1	5,4	8,03	98,5	88	
			2 блюдо	гуляш из отварной говядины	90	11,83	11,05	3,75	166	246	
			гарнир	макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	5,79	32	195,7	203	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	137,8	348	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,29	70	тпн	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	77,2	тпн	
			<i>итого</i>		710	27,47	23,07	107,21	745,2		0
			Итого за день:		1210	44,07	68,41	187,2	1308,2		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,46	120	120	
				яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,29	70	тпн	
			фрукты								
				бутерброд с повидлом	40	2,4	3,87	27,8	126	2	
			<i>итого</i>		510	17,4	15,25	73,78	479,6		0
1	3	Обед	закуска	икра свекольная	60	1,43	0,07	13,73	83	75	
			1 блюдо	рассольник ленинградский	200	4,3	5,51	9,66	115,3	96	
			2 блюдо	тефтели рыбные с соусом №331	90	9,93	7,91	10,59	145,1		
			гарнир	картофельное пюре с луком пассерованным	150	3,28	10,63	18,96	190,9	128	
			напиток	компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	25	103		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,29	70	тпн	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	77,2	тпн	
			<i>итого</i>		750	24,21	24,96	109,35	784,5		0
			Итого за день:		1260	41,61	40,21	183,13	1264,1		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная с маслом	200	8,23	10,54	42,21	297,2	173	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	349	
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,29	70	тпн	
			фрукты	кисломолочный продукт - йогурт	100	2,9	2,5	4,2	51	386	
			<i>итого</i>		530	17,58	16,88	79,28	536,8		0
			Итого за день:		1240	46,05	39,5	196,48	1276,5		0
1	4	Обед	закуска	капуста тушеная	60	1,58	3,82	4,69	72,6	321	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,84	4,71	14,07	118,3	103	
			2 блюдо	плов из птицы	180	16,22	13,26	34,79	268,8	291	
			гарнир								
			напиток	чай с лимоном	200	0,66	0,09	32,14	132,8	379	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,29	70	тпн	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,44	16,22	77,2	тпн	
			<i>итого</i>		710	28,47	22,62	117,2	739,7		0
			Итого за день:		1240	46,05	39,5	196,48	1276,5		0

1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная из риса с маслом	200	5,72	10,34	40,91	280	174				
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378				
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	тпн				
			фрукты	апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,57	54	338				
				сыр порциями	10	2,32	2,95	0,0036	15	15				
				<i>итого</i>	550	14	15,32	87,684	523,5		0			
			1	5	Обед	закуска	огурцы порционные	60	0,4	0,05	1,14	8,1	71	
1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками	200				8,74	7,74	12,53	163,6	104				
2 блюдо	мясо духовое говядина	180				16,96	18,91	15,95	273,5	258				
гарнир														
напиток	компот из смеси сухофруктов	180				0,59	0,08	28,8	119,5	349				
хлеб бел.	хлеб пшеничный	40				3,16	0,4	19,3	93,5	тпн				
хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40				2,8	0,44	16,12	77,2	тпн				
	<i>итого</i>	700				32,65	27,62	93,84	735,4		0			
1	5	Итого за день:				1250	46,65	42,94	181,52	1258,9		0		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	200	6,17	7,9	31,65	229,8	173				
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379				
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	тпн				
			фрукты	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338				
				<i>итого</i>	540	12,9	11,38	76,7	470,9		0			
			2	1	Обед	закуска								
						1 блюдо	суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	10,28	14,22	14,27	148,3	106	
2 блюдо	шницель с соусом	90				9	10,6	8,5	172	268				
гарнир	рис отварной	150				3,6	5,4	36,6	209	334				
напиток	чай с сахаром	200				0,02	0	13,5	58	376				
хлеб бел.	хлеб пшеничный	30				2,37	0,3	15,29	70	тпн				
хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40				2,8	0,44	16,12	77,2	тпн				
	<i>итого</i>	730				28,07	30,96	104,28	734,5		0			
2	1	Итого за день:				1270	40,97	42,34	180,98	1205,4		0		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	5,82	10,21	30,84	239	181				
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	349				
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	15,29	70	тпн				
			фрукты											
				печенье	30	1,7	2,26	13,94	82,9	тпн				
				яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209				
				<i>итого</i>	510	19,05	20,91	77,93	573,5		0			
2	2	Обед	закуска											
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	4,13	5,38	8,81	106,7	82				
			2 блюдо	рыба отварная с соусом	90	10,6	2,26	2,4	74	226/33				
			гарнир	картофельное пюре	150	3,4	9,1	17,9	172	128				
			напиток	сок фруктовый	200	0,5	0	10,1	42,4	389				
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,29	70	тпн				
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	77,2	тпн				
				пряник	50	3,23	4,1	34,15	186,5	тпн				
				<i>итого</i>	760	27,03	21,58	104,77	728,8		0			
2	2	Итого за день:		1270	46,08	42,49	182,7	1302,3		0				
2	3	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,72	27,81	205	203				
				бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	12,83	157	3				
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376				
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,29	70	тпн				
			фрукты											
				зефир	20	0,13	0	14	64,5	тпн				
				<i>итого</i>	500	15,78	16,32	84,93	554,5		0			
2	3	Обед	закуска	икра морковная	60	1,21	0,07	12,33	54,7	75				
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	200	4,27	5,66	9,79	92,3	101				
			2 блюдо	птица тушеная в соусе	90	11,94	12,12	3,51	153	290/331				
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	246,8	302				
			напиток	компот из свежих яблок	180	0,15	0,15	25,1	103	342				
			хлеб бел.											
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	77,2	тпн				
				<i>итого</i>	720	28,97	24,54	105,45	727		0			
			2	3	Итого за день:		1220	44,75	40,86	190,38	1281,5		0	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	200	6,97	10,46	37,24	272,4	173				
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379				
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,29	70	тпн				
			фрукты	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338				
				<i>итого</i>										

