

Школа **МБОУООШ№21**Утвердил: должность **и.о.директора****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Волошина Е.И.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **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 жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,6	54-25 1к	15,12
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	8,53
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	3,24
			фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	пром	8,4
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	3,6	11,6	0,1	190,1	54-1з	16,4
			<i>итого</i>		640	18,6	21,6	82,7	669		51,69
			1	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	2	7	10
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,3	5,03	19,9	166,43	54-7с	6,25
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	20,3	19,7	4,8	278,4	54-2м	53,47
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,1	8,4	48	311,6	54-4г	8,5
			напиток	Сок натуральный	200	0,6	0	31,4	124	пром	28
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	2,16
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,4	0,6	16,8	85,4	пром	3,24
			<i>итого</i>		770	47,3	41,23	160,4	1219,73		107,2
1	1	Итого за день:			1410	65,9	62,83	243,1	1888,73		158,89
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м	44,51
			гор.напиток	Фруктовый чай	200	0,2	0	1,7	8,6	54-19гн	3,14
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	1,62
			фрукты								
			закуска	Нарезка из свежих огурцов	60	0,05	0,1	1,5	8,5	54-2з	5,7
			напиток	Сок натуральный	200	0,6	0	33	134,4	пром	28
			<i>итого</i>		690	23,25	19	68,2	539,8		82,97
1	2	Обед	закуска	Свекла отварная	60	1,3	4,5	7,7	76	54-13з	4,55
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и сметаной	200	2,13	5,33	12,1	112,8	54-2с	10,09
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р	32,81

			гарнир	Капуста тушеная	150	3,9	35,3	10,8	377,3	54-19г	15,15
			напиток	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	0,24	0,12	35,76	145,08	пром	5,22
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	2,16
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,4	0,6	16,8	85,4	пром	3,24
			<i>итого</i>		760	29,77	48,95	121,26	1051,38		73,22
1	2	Итого за день:			1450	53,02	67,95	189,46	1591,18		156,19
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной/Котлеты из кур запеченные ссоусом молочным	260	20,98	8,64	48,7	355,18	54-6г/54-5м	50,42
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	8,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	1,62
			фрукты								
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	1,35
			закуска	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	54-15з	7
			<i>итого</i>		575	30,08	16,24	90	625,58		68,43
1	3	Обед	закуска	Нарезка из свежих огурцов	60	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з	5,7
			1 блюдо	Суп гороховый на постном бульоне	200	5,1	2,78	18,2	118,23	54-25с	5,77
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	100	16,4	14,2	10	234,2	54-8м	42,98
			гарнир	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г	13,27
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	0,2	42,5	54-5хн	4,34
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	2,16
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,4	0,6	16,8	85,4	пром	3,24
			<i>итого</i>		770	34,8	25,28	103,6	821,03		77,46
1	3	Итого за день:			1345	64,88	41,52	193,6	1446,61		145,89
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре/Рыба запеченная с молочным соусом	250	22,1	27,2	25,3	435,2	54-11г/54-9р	62,85
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	3,56
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	47,2	пром	1,35
			фрукты								
			закуска	Нарезка из свежих помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з	8,34
			<i>итого</i>		535	24,8	27,6	42,7	523,1		76,1

1	4	Обед	закуска	Нарезка из свежих помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з	8,34
			1 блюдо	Суп крестьянский с рисом	200	2,18	6,3	13,5	119,38	54-11с	5,13
			2 блюдо	Биточки из говядины	90	18,2	17,5	15,5	295,07	54-6м	47,33
			гарнир	Макароны отварные	150	1,4	4,9	32,8	196,8	54-12г	10,27
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	3,67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	2,16
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,4	0,6	16,8	85,4	пром	3,24
			<i>итого</i>		760	30,98	29,9	130,2	931,05		80,14
1	4	Итого за день:			1295	55,78	57,5	172,9	1454,15		156,24
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	150	9,8	10,7	4,8	225,5	54-2о	38,86
			гор.напиток	Фруктовый чай	200	0,2	0	1,7	8,6	54-19гн	3,14
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	1,62
			фрукты	Фрукты свежие(груша)	150	0,5	0,4	12,4	141,4	пром	19,32
			закуска	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	пром	7,15
			<i>итого</i>		590	13,71	14,1	38,13	492,6		70,09
1	5	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	пром	7,15
			1 блюдо	Свекольник на постном бульоне	200	2,25	5,35	13,33	110,38	54-18с	5,38
			2 блюдо	Бефстроганов из говядины	100	17,88	18,6	2,76	251,04	54-1м	62,37
			гарнир	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	5,9	7	40,6	249,5	54-5г	6,59
			напиток	Сок натуральный	200	0,02	0	22,08	88,32	пром	28
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	2,16
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,4	0,6	16,8	85,4	пром	3,24
			<i>итого</i>		770	34,96	34,85	129,5	972,04		114,89
1	5	Итого за день:			1360	48,67	48,95	167,63	1464,64		184,98
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из говядины/Макароны отварные	240	21,84	20,62	47,68	462,36	54-4м/54-9г	55,53
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	2,16
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	1,62
			фрукты								
хлеб	Хлеб ржаной	25	1,4	0,3	8,4	42,7	пром	1,35			

			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	1,62
			фрукты								
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	1,35
			закуска	Нарезка из свежих огурцов	60	0,1	0,7	2,3	12,8	54-12з	5,99
			<i>итого</i>		555	25,65	20,7	70,7	567,15		79,27
2	3	Обед	закуска	Нарезка из свежих огурцов	60	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	1,35
			1 блюдо	Щи из капусты со сметаной	200	2,03	6,15	6,6	90,1	54-1с	10,09
			2 блюдо	Котлеты рыбные	90	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р	37,91
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г	13,27
			напиток	Кисель из плодового иягодного концентрата	200	0,2	0	13	52,9	54-22хн	5,22
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	2,16
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,4	0,6	16,8	85,4	пром	3,24
			<i>итого</i>		760	30,43	17,05	109,3	711,8		73,24
2	3	Итого за день:			1315	56,08	37,75	180	1278,95		152,51
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с яблоками	150	22,9	10,3	15,4	250,3	54-4г	42,36
				Сгущенное молоко	15	1,13	0	8,54	38,7	пром	5,01
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	8,53
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	1,62
			фрукты								
			хлеб	Печенье	20	1,6	2	14,8	83,6	пром	2,7
				Сок натуральный	200	0,75	0	15,21	63,86	пром	28
			<i>итого</i>		615	33,28	16,1	81,35	607,16		88,22
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты	60	2,2	7	11,3	119	54-3з	5,58
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	2,25	3,28	13,75	93,35	54-6с	5,08
			2 блюдо	Биточки из говядины	90	18,3	17,5	16,5	295,06	54-6м	49,33
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,1	8,4	48	311,6	54-4г	8,5
			напиток	Компот из фруктов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	54-5хн	4,34
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	2,16
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,4	0,6	16,8	85,4	пром	3,24
			<i>итого</i>		760	42,05	37,38	146,05	1087,51		78,23
2	4	Итого за день:			1375	75,33	53,48	227,4	1694,67		166,45
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные/Биточки из кур	240	22,68	8,74	44,92	348,48	54-1г/54-23м	57,83

			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	8,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	1,62
			фрукты	Фрукты свежие	120	0,9	0,14	7,57	35	пром	18,9
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	1,35
			закуска	Нарезка из свежих огурцов	60	0,1	0,7	2,3	12,8	54-2з	5,99
				<i>итого</i>	675	31,48	12,98	89,29	595,28		93,73
2	5	Обед	закуска	Нарезка из свежих огурцов	60	0,1	0,7	2,3	12,8	54-2з	5,99
			1 блюдо	Борщ с капустой и сметаной	200	2,13	5,33	12,1	112,8	54-2с	10,09
			2 блюдо	Котлеты из говядины	90	15,34	28,16	12,8	337,6	54-4м	45,26
			гарнир	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	5,9	7	40,6	249,5	54-5г	6,59
			напиток	Сок натуральный	200	0,6	0	31,4	124	пром	28
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	2,16
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3,4	0,6	16,8	85,4	пром	3,24
				<i>итого</i>	760	32,07	41,69	145,5	1062,7		101,33
2	5	Итого за день:			1435	63,55	54,67	234,79	1657,98		195,06
		Среднее значение за период:			1366,5	61,263	53,95	199,79	1556,74		161,674