

Школа МБОУ "Гимназия № 18"

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Губанова И.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 30 8 2024

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 овсяная	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465		
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63		
			фрукты	Яблоко	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82		
												73,8
			<i>итого</i>			534	17,5	19,9	61,4	493,8		73,8
1	1	Обед	закуска	Помидор свежий	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148		
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" на м/б	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134		
			2 блюдо	Котлеты рыбные	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307		
			гарнир	Рис с овощами	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241		
			напиток	Компот из кураги	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
			<i>итого</i>			760	27,84	11,74	88,06	705		57,8
1	1	Итого за день:			1294	45,34	31,64	149,46	1198,8		131,6	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с джемом	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459		
			хлеб	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
			фрукты	Мандарин	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82		
			<i>итого</i>			526	26,6	12,43	62,78	473,8		73,8
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26		
			1 блюдо	Суп гороховый на м/б	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144		
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	16,600	8,000	9,300	176,000	359/408		

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202	
			напиток	Компот из изюма	200	0,80	0,01	30,00	120,000	494	
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
			<i>итого</i>		760	39,38	26,01	113,46	841,7		57,8
1	2	Итого за день:			1286	65,98	38,44	176,24	1315,5		131,6
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462	
			хлеб	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
			фрукты	Груша	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82	
				Масло сливочное	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79	
			<i>итого</i>		522	8,06	14,58	62,81	475,01		73,8
1	3	Обед	закуска	Салат витаминный	60	1,000	3,000	3,000	44,000	2	
			1 блюдо	Суп с крупой (гречневый) на к/б	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114	
			2 блюдо	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	13	5,000	202	326	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256	
			напиток	Сок яблочный	205	1	0,2	20,2	86	501	
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
			<i>итого</i>		765	37,43	29,69	86,07	729,5		57,8
1	3	Итого за день:			1287	45,49	44,27	148,88	1204,51		131,6
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268	
				Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	
			хлеб	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
			фрукты	Апельсин	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82	
			<i>итого</i>		580	18,6	23,34	36,32	442,2		73,8
1	4	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	9	8	10,000	110	119	

			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	14,76	10	30	352,5	406	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495	
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
			<i>итого</i>		750	28,84	22,64	84,58	706		57,8
1	4	Итого за день:			1330	47,44	45,98	120,9	1148,2		131,6
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
			хлеб	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
			фрукты	Яблоко	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82	
			<i>итого</i>		514	12,15	9,68	55,88	470,4		73,8
1	5	Обед	закуска	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	6,83	8	10,65	120	95	
			2 блюдо	Рыба, запеченная под молочным соусом	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312	
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496	
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
			<i>итого</i>		800	26,51	25,45	74,38	705,7		57,8
1	5	Итого за день:			1314	38,66	35,13	130,26	1176,1		131,6
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	180	5,000	6,000	24,100	230,000	260	
				Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	
			хлеб	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
			фрукты	Груша	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82	
			<i>итого</i>		537	13,2	13,78	58,28	471,1		73,8

			<i>итого</i>		566	20,3	25,78	55,78	470,4		73,8
2	3	Обед	закуска	Помидор свежий	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	6,83	8	10,65	120	95	
			2 блюдо	Азу из говядины "по-Татарски"	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364	
			гарнир								
			напиток	Сок виноградный	205	0,60	0,40	32,60	140,000	501	
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
				<i>итого</i>		755	24,87	22,16	70,01	706,6	
2	3	Итого за день:			1321	45,17	47,94	125,79	1177		131,6
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366	
				Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	
			хлеб	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.	
			фрукты	Апельсин	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82	
				<i>итого</i>		620	26,95	20,23	61,83	548,1	
2	4	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1	
			1 блюдо	Суп гороховый на м/б	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144	
			2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевуски	90	15,000	5,000	14,000	173,000	357	
			гарнир	Рис с овощами	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495	
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
				<i>итого</i>		750	33	17,4	106,3	733,1	
2	4	Итого за день:			1370	59,95	37,63	168,13	1281,2		131,6
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217	
				Масло сливочное	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459	
			хлеб	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
			фрукты	Банан	143	1,800	0,600	22,800	96,000	82	

			<i>итого</i>		563	6,46	12,08	71,01	470,01	73,8
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
			1 блюдо	Щи из свежей капусты на к/б	200	7,500	5,100	3,040	136,000	106
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
			гарнир	Картофель отварной	150	3,100	5,300	19,800	180,000	426
			напиток	Сок мультифруктовый	205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
			<i>итого</i>		795	23,68	16,4	72,89	706,66	85
2	5	Итого за день:			1358	30,14	28,48	143,9	1176,67	158,8
		Среднее значение за период:			1312,1	48,677	40,122	145	1215,74	134,32