

Школа

МОУ "Дондыкарская СОШ"

Утверди
л: должнос
ть

директор школы

**Типовое примерное меню приготавливаемых
блюд**

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Н.С. Кортаева

дата

	март	2024
день	месяц	год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийнос ть	№ рецептур ы	Цена		
1	1	Завтра к	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	250	3	10	26	215				
			гор.напит ок	какао с молоком	200	5	5	33	190				
			хлеб	хлеб пшеничный	50	4	0	25	113				
			фрукты										
			<i>итого</i>				500	12	15	84	518		0
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0	0	1	6				
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	3	5	14	116				
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	90	14	15	15	251				
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5	6	35	244				
			напиток	Компот из св яблок	200	0	0	24	96				
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45				
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2	0	10	40				
				Соус томатный	50	1	5	5	70				
			<i>итого</i>				840	27	31	114	868		0
1	1	Итого за день:			1340	39	46	198	1386		0		

			<i>итого</i>		500	16	15	89	566	0
1	3	Обед	закуска	Салат из свёклы отварной	60	1	4	5	56	
			1 блюдо	Пуштыешыд	250	6	4	12	108	
			2 блюдо	суфле из рыбы	90	14	8	4	145	
			гарнир	Каша рассыпчатая рисовая	150	4	4	38	204	
			напиток	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0	0	28	114	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2	0	10	40	
				соус томатный	50	1	5	5	70	
				<i>итого</i>		840	30	25	122	782
1	3	Итого за день:			1340	46	40	211	1348	0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидк.	250	7	11	36	262	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	5	33	190	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	113	
			фрукты							
				Масло сливочное	10	0	8	0	77	
				<i>итого</i>		510	16	24	94	642
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	21	120	
			2 блюдо	Котлета из говядины	90	13	10	9	179	
			гарнир	Капуста тушеная	180	4	6	17	135	

			напиток	Компот из св яблок	200	0	0	24	96		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	90		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2	0	10	40		
				Масло сливочное	5	0	4	0	39		
			<i>итого</i>		785	25	23	101	699		0
1	4	Итого за день:			1295	41	47	195	1341		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" вязкая	250	8	11	50	323		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	11	44		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	113		
			<i>итого</i>		500	13	11	86	480		0
1	5	Обед	закуска								
			1блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	106		
			2блюдо	Биточки из птицы	90	13	14	8	218		
			гарнир	Каша рассып (гречневая)	150	9	7	38	244		
			напиток	Компот из с/ фруктов	200	1	0	31	124		
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45		
			хлеб черн	Хлеб ржаной	20	2	0	10	40		
				Соус томатный	50	1	5	5	70		
			<i>итого</i>		780	30	31	115	847		
1	5	итого за день			1280	43	42	201	1327		
1	6	Завтрак	гор блюдо	Суп молочный с макаронным издел.	250	7	7	24	182		

			гор напиток	Кофейный напиток	200	3	3	22	153		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	113		
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	14	10	71	448		0
1	6	Обед	закуска	Салат «Газалык»	60	1	6	5	78		
			1 блюдо	Суп - пюре	250	4	6	24	168		
			2 блюдо	Птица отварная	90	20	15	0	219		
			гарнир	Рагу из овощей	150	2	4	10	87		
			напиток	компот из изюма	200	0	0	28	114		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	90		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2	0	10	40		
			<i>итого</i>		810	32	31	97	796		0
1	6	Итого за день:			1310	46	41	168	1244		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная «геркулес» жидкая	250	8	12	33	265		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	5	33	190		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	113		
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	17	17	91	568		0
2	1	Обед	закуска	Огурец св.	60	0	0	1	6		
			1 блюдо	Щи из св.капусты с картофелем	250	2	4	10	88		

			2 блюдо	Птица в соусе с томатом	140	14	18	5	204		
			гарнир	Макаронные изд. отварные	150	5	6	35	221		
			напиток	Компот из св яблок	200	0	0	28	96		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2	0	10	40		
			<i>итого</i>		840	25	28	99	700		0
2	1		Итого за день:		1340	42	45	190	1268		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная	250	9	10	47	300		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	2	0	11	44		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	90		
			фрукты								
				Масло сливочное	10	0	8	0	77		
			<i>итого</i>		500	14	18	78	511		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	106		
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели рыбные	90	14	5	22	129		
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	7	22	164		
			напиток	Компот из сух. фруктов	200	1	0	31	124		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2	0	10	40		
				Соус томатный	50	1	5	5	70		

			<i>итого</i>		780	25	22	113	678	0	
2	2	Итого за день:			1280	39	40	191	1189	0	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая мол	250	3	10	26	215		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3	3	22	153		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	113		
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	10	13	73	481	0	
2	3	Обед	закуска	Салат из св. огурцов	80	1	5	2	53		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	22	167		
			2 блюдо	Биточки рубл. из птицы паровые	90	13	14	8	218		
			гарнир	Каша вязкая (пшенная)	150	5	5	24	158		
			напиток	Компот из суш фр (изюм)	200	0	0	28	114		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2	0	10	40		
				Масло сливочное	5	0	4	0	39		
			<i>итого</i>		815	29	34	104	834	0	
2	3	Итого за день:			1315	39	47	177	1315	0	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидк.	250	7	11	36	262		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	5	33	190		

			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	113			
			фрукты									
			<i>итого</i>		500	16	16	94	565		0	
2	4	Обед	закуска	Салат из свёклы отварной	60	1	4	5	56			
			1 блюдо	Суп - пюре	200	4	5	19	134			
			2 блюдо	Плов из птицы	240	21	22	39	445			
			гарнир									
			напиток	Компот из св яблок	200	0	0	24	96			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2	0	10	40			
				<i>итого</i>		740	30	31	107	816		0
2	4	Итого за день:			1240	46	47	201	1381		0	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая на молоке вязкая	250	8	12	39	300			
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	16	81			
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	113			
			фрукты									
				<i>итого</i>		500	14	13	80	494		0
2	5		Обед	закуска	Салат картофельный	100	2	5	14	107		
		1 блюдо		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	21	120			

			2блюда	Котлета из говядины	90	13	10	9	179		
			гарнир	Рагу из овощей	180	3	5	12	104		
			напиток	Компот из сух. фруктов	200	1	0	31	124		
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	90		
			хлеб черн	Хлеб ржаной	20	2	0	10	40		
				Масло сливочное	5	0	4	0	39		
			<i>итого</i>		885	27	27	117	803		
2	5		Итого за день:		1385	41	40	197	1297		
2	6	Завтрак	гор. Блюдо	Каша пшенная молочная жидкая	250	9	12	42	300		
			гор напиток	Кофейный напиток	200	3	3	22	153		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	113		
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	16	15	89	566		
2	6	Обед	закуска	Салат из св помидоров	80	1	4	4	50		
			1 блюдо	Щи из св.капусты с картофелем	250	2	4	10	88		
			2 блюдо	Котлета «загадка»	90	13	9	11	168		
			гарнир	Каша вязкая (перловая)	150	3	4	21	135		
			напиток	Компот из св. плодов (яблок)	200	0	0	24	96		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2	0	10	40		
				Соус томатный	50	1	5	5	70		
			<i>итого</i>		860	24	26	95	692		0

2	6	Итого за день:	1360	40	41	184	1258	0
		Среднее значение за период:	1324,167	42	43,4166 7	196,08	1384,58	#ДЕЛ/ 0!