

Школа **МБОУ СОШ № 34** Утвердил: должность **Директор**

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** фамилия **Ивашечкин К.Л.**

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 "Дружба" (рис\пшено) молоч.	200\10	6	11	33	260	175\15\22	22,95
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	150\50\15	2	1	16	81	378\15	7,76
			хлеб	Батон подмосковный	25	2	1	13	65		3,50
				Котлеты рубленые из филе куриного	50	9	11	10	173	294\15\22	32,79
				<i>итого</i>	75	19	24	72	579		67
1	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с яйцом	80\20	4	6	37	104	47\15\22	17,63
			1 блюдо	Суп картоф. С макар.изделиями и окороч.	250\12,5	10	6	18	173	103\15	21,06
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	60\50	6	11	7	146	278С\15\22	27,84
			гарнир	Рис припущенный	150	4	4	37	200	305\15	13,37
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	21	88	388\15	13,70
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	46		1,80
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1	0	8	40		1,60
				<i>итого</i>	390	28	27	138	797		97,00
1	1	<b>Итого за день:</b>			465	47	51	210	1376		164,00
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рыбные из минтая	70	9	6	11	133	324\96\22	21,89
				Пюре картофельное	150	3	5	20	137	312\15	17,21
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	4	18	119	382\15	15,50
			хлеб	Батон подмосковный	30	2	1	15	78		4,20
			овощи	Овощи свежие натуральные (помидоры)	45	1	0	2	10	71\15	7,05
				Соус сметанный	15	0	1	1	11	330\15	1,15
				<i>итого</i>	510	19	17	67	488		67,00
1	2	Обед	закуска	Салат "Сказка"	60	1	8	14	132	08\08\22	12,75
			1 блюдо	Суп из овощей с окорочком	200\10	7	6	7	120	99\15	19,02
			2 блюдо	Котлеты рыбные из минтая	90	12	7	14	171	324\96\22	28,65
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	5	20	138	312\15	17,21
			напиток	Компот из яблук и черноп.рябины	200	0	0	28	112	344\15\22	14,82
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	46		1,80
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1	0	8	40		1,60
				Соус сметанный	15	0	1	1	11	330\15	1,15
				<i>итого</i>	555	26	27	102	770		97,00
1	2	<b>Итого за день:</b>			1065	45	44	169	1258		164,00
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	70	6	11	2	128	210\15\22	23,16
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	379\15	17,15
			хлеб	Батон подмосковный	25	2	1	13	65		3,50

				Каша пшеничная молочная	200\10	9	11	44	315	173\15\22	23,19
				<i>итого</i>	295	20	26	75	609		67
1	3	Обед	закуска	Салат "Летний"	60	1	3	6	53	45\15\23	8,43
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	2	4	10	86	96\15	11,81
			2 блюдо	Котлеты "Петушок"	90	16	13	16	228	294П\15\23	46,01
			гарнир	Макароны отварные	150	5	4	25	189	203\15\22	10,05
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	28	115	348\15	17,30
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	46		1,80
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1	0	8	40		1,60
				<i>итого</i>	740	28	24	103	757		97,00
1	3	<b>Итого за день:</b>			1035	48	50	178	1366		164,00
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с повидлом	100\15	18	12	27	284	223\15\22	48,07
			гор.напиток	Чай с лимоном, сахаром	200\15\7	0	0	15	62	377\15	6,08
			хлеб	Батон подмосковный	25	2	1	13	65		3,50
				Каша гречневая вязкая	150	5	5	21	146	303\15	9,35
				<i>итого</i>	175	25	18	76	557		67
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной (огурцы консер.)	100	1	10	7	122	67\15	13,85
			1 блюдо	Суп лапша домашняя с окорочком	250\12,5	10	8	12	170	113\15\22	17,87
			2 блюдо	Гуляш из свинины	50\50	16	11	4	202	401\96	42,50
			гарнир	Гороховое пюре	150	13	5	34	232	199\15\22	9,10
			напиток	Компот из изюма	200	0	0	30	122	348\15\22	10,28
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	46		1,80
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1	0	8	40		1,60
				<i>итого</i>	490	43	34	105	934		97,00
1	4	<b>Итого за день:</b>			665	68	52	181	1491		164,00
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная домашняя	50	8	9	5	127	271С\15\22	22,33
			гор.напиток	Чай с сахаром	200\15	0	0	15	60	376\15	3,68
			хлеб	Батон подмосковный	20	2	1	10	52		2,80
				Каша пшенная молочная	200\20	9	12	46	327	173\15\22	33,19
				Сыр порционно	5	1	1	0	17	15\15\22	5,00
				<i>итого</i>	75	20	23	76	583		67
1	5	Обед	закуска	Салат из белокоч.капусты с кукурузой	50\10	1	2	4	36	41\15\22	11,15
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и окороч.	250\12,5	13	8	17	203	102\15	21,20
			2 блюдо	Тефтели "Ароматные" в соусе сметанном	60\30	10	10	11	178	278К\15\23	27,83
			гарнир	Каша пшенная вязкая	150	4	5	24	156	303\15	7,89
			напиток	Компот из мандаринов	200	0	0	34	139	346\15	24,63

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	69		2,70
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1	0	8	40		1,60
			итого		400	31	25	113	821		97,00
1	5		Итого за день:		475	51	48	189	1404		164,00
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200\10	6	7	53	268	174\15\22	26,23
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0	0	15	62	377\15	6,08
			хлеб	Батон подмосковный	25	2	1	13	65		3,50
				Сыр порционно	10	3	3	0	34	15/15\22	11,00
				Шницель "Новинка"	50	7	10	8	152	268К\15\22	20,19
			итого		85	18	21	89	581		67,00
2	1	Обед	закуска	Салат из моркови с черносливом	65	1	0	13	58	59\15	13,74
			1 блюдо	Суп Пуштые шyd с окорочком	250\12,5	11	7	17	184	109/04	25,80
			2 блюдо	Шницель "Новинка"	90	13	18	15	273	268К\15\23	37,42
			гарнир	Каша перловая с овощами	150	13	9	31	257	205\15\22\	6,86
			напиток	Напиток из лимонов	200	0	0	24	93	156\08\22	8,88
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	69		2,70
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1	0	8	40		1,60
			итого		555	41	34	123	974		97,00
2	1		Итого за день:		640	59	55	212	1555		164
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожно-манный со сг.мол	70\5	8	6	15	144	222\15\22	32,55
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	150\50\15	2	1	16	81	378\15	7,76
			хлеб	Батон подмосковный	25	2	1	13	65		3,50
				Каша пшеничная молочная	200\10	9	11	44	315	173\15\22	23,19
			итого		25	21	19	88	605		67
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с курагой и изюмом	65	1	4	12	87	52\15	10,09
			1 блюдо	Щи из свежей капусты, картоф. И окороч.	250\12,5	9	7	6	126	88\15	19,45
			2 блюдо	Котлеты рыбные из минтая	90	12	7	14	171	324\96\22	28,65
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	312\15	17,21
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	28	115	348\15	17,30
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	69		2,70
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1	0	8	40		1,60
			итого		555	29	23	103	745		97
2	2		Итого за день:		580	50	42	191	1350		164
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная	200\10	7	11	39	286	174\15\22	21,61
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	4	18	119	382\15	15,50
			хлеб	Батон подмосковный	25	2	1	13	65		3,50
				Котлеты "Петушок"	45	8	6	8	114	294П\15\23	23,04

				Салат из моркови с сахаром	30	0	0	3	25	62\15	3,35
			<i>итого</i>		300	21	22	81	609		67
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов и помидоров	75	1	5	2	53	24\15\22	13,30
			1 блюдо	Борщ с капустой, картоф.	250	2	5	11	104	82\15	13,76
			2 блюдо	Котлеты "Петушок"	90	16	13	16	228	294П\15\23	46,01
			гарнир	Каша гречневая Вязкая	150	5	5	21	146	303\15	9,35
			напиток	Компот из изюма	200	0	0	30	122	348\15\22	10,28
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	69		2,70
			хлеб черн.	хлеб дарницкий	20	1	0	8	40		1,60
			<i>итого</i>		815	27	28	103	762		97,00
2	3	<b>Итого за день:</b>			1115	48	50	184	1371		164
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150\5	6	5	25	206	204\15\22	15,06
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	28	115	342\15	11,78
			хлеб	Батон подмосковный	25	2	1	13	65		3,50
			фрукты	Тефтели мясные (1 вариант)	60\30	7	10	9	139	278\15/\22	28,56
				Ассорти овощное (огурцы\помидоры)	25\25	0	0	1	9	71\15\22	8,10
			<i>итого</i>		225	15	16	76	534		67
2	4	Обед	закуска	Салат "Новинка"	60\20	4	5	6	86	19\04УНК\2	16,84
			1 блюдо	Суп лапша-домашняя с окорочком	250\12,5	10	8	12	170	113\15\22	17,56
			2 блюдо	Тефтели мясные (1 вариант)	60\30	7	10	9	139	278\15/\22	28,56
			гарнир	Картофель тушеный	150	3	10	28	182	216\04\22	18,86
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	28	115	342\15	11,78
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	46		1,80
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1	0	8	40		1,60
			<i>итого</i>		390	27	33	101	778		97
2	4	<b>Итого за день:</b>			615	42	49	177	1312		164
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Морковная зап.с творогом и повидлом	75\10	7	5	21	162	163\15\23	24,30
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	100	379\15	17,15
			хлеб	Батон подмосковный	25	2	1	13	65		3,50
				Каша манная молочная	200\10	6	8	32	185	181\15\22	22,05
			<i>итого</i>		225	18	17	82	512		67
2	5	Обед	закуска	Салат "Зимний" с маслом растительным	75	2	8	6	98	40\15\22	14,09
			1 блюдо	Суп Солянка сборная мясная	250	7	7	28	223	157\04\22	40,08
			2 блюдо	Голубцы мясные "Уралочка"	55\50	6	8	2	91	225С\04\22	19,75
			гарнир	Гороховое пюре	150	13	5	34	232	199\15\22	9,10
			напиток	Напиток из сока (нектара) (50\150)	200	0	0	21	84	08\22	9,68
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	69		2,70

		хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1	0	8	40		1,60
			<i>итого</i>	725	31	28	114	837		97
2	5	Итого за день:		950	49	45	196	1349		164
		Среднее значение за период:		760,5	50,7	48,6	188,7	1383,2		164