

Школа МБОУ "ЦО № 21"

Утвердил: должность Директор Филиала "Либра"ООО"Орион"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Буянов А. С.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 9 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 из крупы «Геркулес» вязкая | 180 | 7,4 | 8 | 28 | 212 | 212 | | | |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 465 | | | |
| | | | хлеб | Бутерброд с сыром | 40 | 6,9 | 9 | 10 | 149 | 63 | | | |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 102 |
| | | | итого | | | 520 | 17,5 | 19,9 | 61,4 | 493 | | 102 | |
| 1 | 1 | Обед | закуска | Овощи натуральные(помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 148 | | | |
| | | | 1 блюдо | Рассольник " Ленинградский" на м/ б | 200 | 6,1 | 7,48 | 10,6 | 131 | 100 | | | |
| | | | 2 блюдо | Котлеты рыбные | 100 | 13 | 1,6 | 10 | 234,9 | 307 | | | |
| | | | гарнир | Рис с овощами | 150 | 4 | 2,6 | 35 | 182 | 241 | | | |
| | | | напиток | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | 200 | 0,6 | 0 | 9,7 | 40 | 494 | | | |
| | | | хлеб бел. | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 110 | | | |
| | | | сладкое | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 102 |
| | | | итого | | | 760 | 27,84 | 12,74 | 88,06 | 709 | | 102 | |
| 1 | 1 | Итого за день: | | | 1280 | 45,34 | 32,64 | 149,46 | 1202 | | 204 | | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка из творога с джемом | 170 | 24 | 11,55 | 35,5 | 343,4 | 279 | | | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 | | | |
| | | | хлеб | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 111 | | | |
| | | | фрукты | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 82 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 102 |
| | | | итого | | | 500 | 27,35 | 12,72 | 67,9 | 500 | | 102 | |
| 1 | 2 | Обед | закуска | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,9 | 4 | 5 | 55 | 26 | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми на м/б | 200 | 9 | 5,11 | 11,7 | 130 | 113 | | | |
| | | | 2 блюдо | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 19,5 | 9,4 | 7,6 | 193 | 356/408 | | | |
| | | | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,8 | 37 | 253 | 202 | | | |
| | | | напиток | Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | 200 | 0,6 | 0 | 9,7 | 40 | 494 | | | |
| | | | хлеб бел. | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 110 | | | |
| | | | сладкое | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 102 |
| | | | итого | | | 760 | 42,03 | 27,25 | 91,48 | 777,7 | | 102 | |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 1260 | 69,38 | 39,97 | 159,38 | 1277,7 | | 204 | | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая вязкая | 180 | 5,2 | 5,7 | 32,4 | 208,43 | 217 | | | |
| | | | кисломол. | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,13 | 73,18 | 79 | | | |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 462 | | | |
| | | | хлеб | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 | | | |
| | | | фрукты | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 82 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 102 |
| | | | итого | | | 510 | 10,48 | 16,68 | 66,91 | 475,01 | | 102 | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | Салат витаминный | 60 | 0,72 | 3 | 3,3 | 44 | 2 | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б | 200 | 5,44 | 5,2 | 8 | 100,6 | 114 | | | |
| | | | 2 блюдо | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 13 | 5 | 202 | 326 | | | |
| | | | гарнир | Макаронны отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,5 | 256 | | | |
| | | | напиток | Сок фруктовый | 205 | 1,025 | 0,205 | 20,7 | 90,3 | 501 | | | |
| | | | хлеб бел. | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 110 | | | |
| | | | сладкое | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 102 |
| | | | итого | | | 765 | 31,215 | 27,295 | 87,03 | 728,1 | | 102 | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 1275 | 41,695 | 43,975 | 153,94 | 1203,11 | | 204 | | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет натуральный | 150 | 13 | 20 | 3,2 | 246 | 268 | | | |
| | | | закуска | Огурец свежий | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,14 | 35,6 | 148 | | | |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 465 | | | |
| | | | хлеб | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 | | | |
| | | | фрукты | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 49,2 | 82 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 102 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | Винегрет овощной | 60 | 1 | 3,7 | 4 | 52,8 | 47 | | | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с рыбой | 200 | 9 | 8 | 10 | 110 | 119 | | | |
| | | | 2 блюдо | Плов из отварной птицы | 240 | 14,76 | 10 | 30 | 352,5 | 375 | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | | |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 20,1 | 84 | 495 | | | |
| | | | хлеб бел. | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 110 | | | |
| | | | сладкое | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 102 |
| | | | итого | | | 750 | 28,84 | 22,64 | 84,58 | 706 | | 102 | |
| 1 | 4 | Итого за день: | | | 1280 | 47,44 | 45,98 | 120,9 | 1177,2 | | 204 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|-----------------------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Макароны отварные с сыром | 170 | 10,05 | 8,6 | 26,5 | 336 | 259 | |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | |
| | | | хлеб | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 111 | |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | |
| | | | | | | | | | | | 102 |
| | | | <i>итого</i> | | 500 | 12,9 | 9,97 | 61 | 496,6 | | 102 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 60 | 42 | |
| | | | 1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем на м/б | 200 | 6,23 | 8 | 11 | 120 | 95 | |
| | | | 2 блюдо | Рыба,запеченная под молочным соусом | 140 | 10,4 | 6,5 | 10,7 | 180 | 312 | |
| | | | гарнир | Картофельное пюре | 150 | 4,05 | 6 | 8,7 | 161 | 377 | |
| | | | напиток | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,3 | 78 | 496 | |
| | | | хлеб бел. | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 110 | |
| | | | сладкое | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 102 |
| | | | <i>итого</i> | | 800 | 25,91 | 25,45 | 74,73 | 705,7 | | 102 |
| | | | 1 | 5 | Итого за день: | | | 1300 | 38,81 | 35,42 | 135,73 |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Каша "Дружба" | 180 | 5 | 6 | 24,1 | 207 | 229 | |
| | | | кисломол. | Сыр | 15 | 3,5 | 4,4 | | 53,7 | 75 | |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 465 | |
| | | | хлеб | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 111 | |
| | | | фрукты | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 82 | |
| | | | <i>итого</i> | | 525 | 13,95 | 14,07 | 63,4 | 474,3 | | 102 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом | 60 | 0,6 | 5 | 2,1 | 44 | 18 | |
| | | | 1 блюдо | Рассольник " Ленинградский" на м/ б | 200 | 6,1 | 7,48 | 10,6 | 131 | 100 | |
| | | | 2 блюдо | Гудяш из отварной говядины | 100 | 20 | 19,5 | 3,3 | 258 | 327 | |
| | | | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,8 | 37 | 253 | 202 | |
| | | | напиток | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | 200 | 0,6 | 0 | 9,7 | 40 | 494 | |
| | | | хлеб бел. | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 110 | |
| | | | сладкое | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 102 |
| | | | <i>итого</i> | | 760 | 39,33 | 40,72 | 83,18 | 832,7 | | 102 |
| 2 | 1 | Итого за день: | | | 1285 | 53,28 | 54,79 | 146,58 | 1307 | | 204 |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 170 | 25,29 | 13,25 | 33,7 | 357 | 279 | |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | |
| | | | хлеб | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,6 | 111 | |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | |
| | | | | | | | | | | | 102 |
| | | | <i>итого</i> | | 500 | 28,14 | 14,62 | 68,2 | 517,6 | | 102 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | Салат из свеклы с соленым огурцом | 60 | 0,8 | 3,7 | 3,7 | 73 | 31 | |
| | | | 1 блюдо | Уха с крупой | 200 | 6 | 2 | 8 | 73 | 121 | |
| | | | 2 блюдо | Биточек из курицы | 90 | 18 | 16,2 | 10 | 256 | 372 | |
| | | | гарнир | Рагу из овощей | 150 | 2,8 | 6,4 | 21 | 127,5 | 177 | |
| | | | напиток | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,3 | 78 | 496 | |
| | | | хлеб бел. | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 110 | |
| | | | сладкое | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 102 |
| | | | <i>итого</i> | | 750 | 31,78 | 29,54 | 81,48 | 714,2 | | 102 |
| 2 | 2 | Итого за день: | | | 1250 | 59,92 | 44,16 | 149,68 | 1231,8 | | 204 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет натуральный | 150 | 13 | 20 | 3,2 | 246 | 268 | |
| | | | закуска | Кукуруза консервированная | 60 | 1,7 | 2,1 | 21 | 40 | 157 | |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 462 | |
| | | | хлеб | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 | |
| | | | фрукты | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 82 | |
| | | | <i>итого</i> | | 530 | 20,3 | 25,78 | 55,78 | 470,4 | | 0 |
| 2 | 3 | Обед | закуска | Овощи натуральные(помидор свежий) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 148 | |
| | | | 1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем на м/б | 200 | 6,23 | 8 | 11 | 120 | 95 | |
| | | | 2 блюдо | Азу из говядины" по- Татарски" | 240 | 13,3 | 12,7 | 4 | 325,5 | 364 | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | Сок фруктовый | 205 | 0,62 | 0,41 | 33,4 | 143,5 | 501 | |
| | | | хлеб бел. | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 110 | |
| | | | сладкое | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 755 | 24,29 | 22,17 | 71,16 | 710,1 | | 102 |
| 2 | 3 | Итого за день: | | | 1285 | 44,59 | 47,95 | 126,94 | 1180,5 | | 102 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Макароны отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,5 | 256 | |
| | | | гор.блюдо | Птица отварная | 100 | 16,2 | 12 | 0,3 | 174 | 366 | |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 465 | |
| | | | хлеб | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 111 | |
| | | | фрукты | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 49,2 | 82 | |

