

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			
			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										
			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			
			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										
			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			
			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	Макароны 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										
			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			
итого			530	18,6	23,34	36,32	471,2			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										
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	

