Школа МОУ СОШ с. Ильинское

Утвердил: должность Директор "ПРОФЕССИОНАЛ-1"

фамилия И.А. Бессольцын

дата 9 (день) 1 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	горошек консервированный порционно г/п	60	1,8	0,3	4,38	34,8	ПП	12
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,8	134	18
			2 блюдо	Котлета «Геркулес» с соусом	90	10,42	12,81	10,5	163,71	79	41,7
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97	10
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300	3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП	2,8
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,5
			соус								
			итого		760	23,71	23,74	105,15	708,03		90
1	1	**Итого за день:**			760	23,71	23,74	105,15	708,03		90
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0

1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	21	5,5
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	123,4	41	18
			2 блюдо	Гуляш из курицы	100	12,7	18,05	23,9	211	437	51,2
			гарнир	каша пшеничная вязская (гарнир)	150	6,18	4,24	24,55	152,97	294	7
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300	3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП	2,8
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,5
			итого		770	25,51	31,03	105,25	752,59		90
1	2	**Итого за день:**			770	25,51	31,03	105,25	752,59		90
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	47	11
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	102	18
			2 блюдо	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13,7	12,29	30,01	240,91	528	38,7
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	138	251	14
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300	3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП	2,8
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,5
			итого		760	23,63	24,43	112,39	723,15		90
1	3	**Итого за день:**			760	23,63	24,43	112,39	723,15		90
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								

			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Салат Степной	60	0,84	2,34	5,46	46,32	25	7,7
			1 блюдо	Суп картофельный с клёцками	200	2,68	2,68	29,7	99,8	65	18
			2 блюдо	Котлета Детская с соусом	90	10,1	18,4	3,3	227,4	75	46
			гарнир	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	5,4	3,33	25,65	148,05	789	10
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300	3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП	2,8
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,5
			итого		760	23,18	26,99	107,69	717,79		90
1	4	**Итого за день:**			760	23,18	26,99	107,69	717,79		90
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	0,71	4,25	5,56	64,08	1 017	5,5
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	39	18
			2 блюдо	Плов из курицы	250	20,9	17,38	44,99	403,64	321	53,7
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	153	7,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП	2,8
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,5

			итого		770	27,59	26,05	117,45	795,24		90
1	5	**Итого за день:**			770	27,59	26,05	117,45	795,24		90
1	6	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								0
1	6	**Итого за день:**									0
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Огурцы консервированные без уксуса порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	1 037	10
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2	20,76	96	46	18
			2 блюдо	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	10,07	19,06	11,99	248,22	7041	47,2
			гарнир	Каша пшённая вязкая (гарнир)	150	5,59	6,51	25,2	167,61	284	6,5

			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300	3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП	2,8
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,5
			Соус								
			Клецки								
			итого		760	22,9	27,87	102,55	715,85		90
2	1	**Итого за день:**			760	22,9	27,87	102,55	715,85		90
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	91	6,5
			1 блюдо	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	10	105,6	60	18
			2 блюдо	Фрикадельки Петушок с соусом	100	5,82	11,54	42,83	172,57	81	47,2
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97	10
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300	3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП	2,8
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,5
			сладкое								
			итого		770	26,71	23,71	135,56	743,3		90
2	2	**Итого за день:**			770	26,71	23,71	135,56	743,3		90
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	1 039	8
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,08	17,84	103,6	47	18
			2 блюдо	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13,7	12,29	30,01	240,91	528	39,2
			гарнир	Рис припущенный	150	3,64	4,31	36,71	199,5	94	16,5
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300	3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП	2,8
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,5
			сладкое								
			итого		760	27,4	27,03	132,16	817,75		90
2	3	**Итого за день:**			760	27,4	27,03	132,16	817,75		90
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Салат Здоровье	60	1,14	8,58	3,48	95,4	13 023	7,5
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	102	18
			2 блюдо	Котлета Загадка курица с соусом	90	9,57	9,68	16,81	167,14	34	49,7
			гарнир	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,24	24,55	152,97	294	6,5
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300	3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП	2,8
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,5
			Соус								
			итого		760	22,73	26,84	101,7	708,33		90
2	4	**Итого за день:**			760	22,73	26,84	101,7	708,33		90
2	5	Завтрак	гор.блюдо								

			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	47	11
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой перловой	200	1,64	2,57	10,66	72,06	104	18
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	24,9	26,24	53,08	370,3	7 010	48,7
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,13	267	7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП	2,8
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,5
			итого		770	32,21	32,33	117,37	715,13		90
2	5	**Итого за день:**			770	32,21	32,33	117,37	715,13		90
2	6	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			сладкое								

			итого								
2	6	**Итого за день:**									
		Среднее значение за период:			764,00	25,56	27,00	113,73	739,72		90