Школа МОУ СОШ с. Ильинское

Утвердил: должность директор ООО "Профессионал-1"

фамилия Бессольцын И.А.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 (*день*) 9 (*месяц*) 2023 (*год*)

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	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	14	9,07
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	4,08	4,24	21,44	102,8	134	16,75
			2 блюдо	Котлета Детская с соусом	90	10,1	18,4	3,3	247,4	75,01	41,8
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,05	3,33	33,68	157	789	8
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300	2,93
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		2,6
			хлеб черн	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68		14,82	69,9		2,6

			итого		760	22,81	26,26	102,91	708,94		83,75
1	1	**Итого за день:**			760	22,81	26,26	102,91	708,94		83,75
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Помидоры свежие резанные порционно	60	0,61	3,18	1,63	37,15	19	12,09
			1 блюдо	Борщ с капустой с картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	39	16,75
			2 блюдо	Гуляш из курицы	50/50	12,7	13,05	23,9	211	437,01	37,21
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97	9,57
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300	2,93
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		2,6

			хлеб черн	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68		14,82	69,9		2,6
			итого		670	24,32	26,78	114,84	749,67		83,75
1	2	**Итого за день:**			670	24,32	26,78	114,84	749,67		83,75
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,81	91	12,61
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	102,01	16,75
			2 блюдо	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	50/50	9,28	5,03	4,27	131,7	7002	34,82
			гарнир	Пюре из бобовых с маслом	150	9,63	16,85	35,02	255	120	11,44
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300	2,93

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		2,6
			хлеб черн	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68		14,82	69,9		2,6
			итого		670	25,43	29,12	100,05	728,33		83,75
1	3	**Итого за день:**			670	25,43	29,12	100,05	728,33		83,75
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,6	1,41	39,96	30	9,56
			1 блюдо	Суп картофельный с клёцками	200	1,68	2,68	9,7	69,8	65	16,75
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	220	18,91	21,09	46,71	413,86	7010,02	46,99
			гарнир								

			напиток	Напиток из шиповника с/п	200	0,68	0,28	18,97	81,13	267,01	5,25
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		2,6
			хлеб черн	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68		14,82	69,9		2,6
			итого		740	25,68	27,89	106,37	744,97		83,75
1	4	**Итого за день:**			740	25,68	27,89	106,37	744,97		83,75
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,64	3,09	6,8	110,4	1006	11,51
			1 блюдо	Суп харчо	200	1,4	6,5	20,74	137,78	77,01	16,75
			2 блюдо	Голубцы "Уралочка" свинина	90	11,8	14,65	12,6	198,6	191	38,11
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	6,18	4,24	24,55	152,97	294	4,98

			напиток	Кисель	200	0,12	0,02	5,33	40,66	607	7,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		2,6
			хлеб черн	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68		14,82	69,9		2,6
			итого		760	24,1	28,74	99,6	780,63		83,75
1	5	**Итого за день:**			760	24,1	28,74	99,6	780,63		83,75
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая г/п	60	0,75	4,2	4,2	57	46,01	13,92
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	91	16,75
			2 блюдо	Котлета "Геркулес" с соусом	90	10,42	12,81	10,5	163,71	79,03	37,8
			гарнир	Каша пшённая вязкая	150	5,59	6,51	23,11	167,61	284	4,84

			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	486,01	5,24
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		2,6
			хлеб черн	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68		14,82	69,9		2,6
			итого		760	23,46	25,78	111,03	727,04		83,75
2	1	**Итого за день:**			760	23,46	25,78	111,03	727,04		83,75
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	12,61
			1 блюдо	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	10	105,6	72	16,75
			2 блюдо	Фрикадельки "Петушок" с соусом	100	5,82	15,54	42,83	173,57	81,01	40,53

			гарнир	Каша ячневая вязкая	150	4,79	4,43	30,87	181,5	174,01	5,73
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300	2,93
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		2,6
			хлеб черн	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68		14,82	69,9		2,6
			итого		770	26,25	25,99	131,18	705,3		83,75
2	2	**Итого за день:**			770	26,25	25,99	131,18	705,3		83,75
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Винигрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	1039	10,91
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	123,4	41	16,75
			2 блюдо	Колобки- мясо картофельные с соусом	60/30	11,9	10,3	8,9	251,7	74,01	37,27

			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97	10,69
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300	2,93
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		2,6
			хлеб черн	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68		14,82	69,9		2,6
			итого		670	23,85	26,24	99,75	869,34		83,75
2	3	**Итого за день:**			670	23,85	26,24	99,75	869,34		83,75
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,66	4,13	2,06	43,68	30	11,82
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	7,68	4,1	13,28	126,6	102,01	16,75

			2 блюдо	Капуста тушённая с мясом	220	10,45	20,21	33,92	321,72	8007,01	45,89
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном сп	200	0,3	0,04	20,7	82	71,01	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		2,6
			хлеб черн	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68		14,82	69,9		2,6
			итого		740	23,05	28,72	99,54	714,22		83,75
2	4	**Итого за день:**			740	23,05	28,72	99,54	714,22		83,75
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Салат из квашенной капустыс растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	47	8,98

			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,08	17,84	103,6	81	16,75
			2 блюдо	Плов из курицы с/п	220	13,39	17,29	39,59	355,2	321,01	45,58
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	28,84	103,6	486,01	7,24
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		2,6
			хлеб черн	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68		14,82	69,9		2,6
			итого		740	23,76	24,63	120,93	754,04		83,75
2	5	**Итого за день:**			740	23,76	24,63	120,93	754,04		83,75
		Среднее значение за период:			728	24,271	27,015	108,62	748,248		83,75