Школа МОУ СОШ с. Ильинское

Утвердил: должность Директор "ПРОФЕССИОНАЛ-1"

фамилия И.А. Бессольцын

дата 1 (день) 3 (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	8
			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	44,6
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97	10,5
			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	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,8
			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	4,5
			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	52,1
			гарнир	каша пшеничная вязская (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	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,8
			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	60	1,03	3	5,08	51,42	47	12
			1 блюдо	Суп картофельный с клёцками	200	3	3	30	100	65	18
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	22	15	5	202	84	37,9
			гарнир	Рис отварной рассыпчатый	150	3	5	29	167	891	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	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,8
			итого		760	33,19	26,24	112,66	716,64		90,8
1	3	**Итого за день:**			760	33,19	26,24	112,66	716,64		90,8
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								

			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Салат Картофельный	60	5,4	7,39	15	108,41	3	7,5
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	39	18
			2 блюдо	Колобки мясо- картофельные с соусом	60/30	8,9	20,3	8,9	191,7	74	46,2
			гарнир	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	5,4	3,33	25,65	148,05	789	9,4
			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	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,8
			итого		670	25,46	35,42	103,61	729,18		90
1	4	**Итого за день:**			670	25,46	35,42	103,61	729,18		90
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,02	7,8	1 037	12
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	102	18
			2 блюдо	Рагу из овощей со свининой	250	18,58	23,74	40,82	366,19	263	48,1
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	153	6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,8

			итого		770	25,12	28,16	111,54	713,31		90
1	5	**Итого за день:**			770	25,12	28,16	111,54	713,31		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	Икра кабачковая г/п	60	0,75	4,2	5,2	57	пп	12
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными	200	2,6	2	20,76	96	46	18
			2 блюдо	Котлета Детская с соусом	90	10,07	19,06	11,99	248,22	7041	45,6
			гарнир	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,24	24,55	152,97	294	5,5

			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	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,8
			Соус								
			Клецки								
			итого		760	23,76	29,74	106,08	750,41		90
2	1	**Итого за день:**			760	23,76	29,74	106,08	750,41		90
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,02	7,8	1 037	12
			1 блюдо	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	10	105,6	60	18
			2 блюдо	Плов из курицы с/п	250	20,9	24,38	44,99	403,64	321,01	51,1
			гарнир								
			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	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,8
			сладкое								
			итого		770	36,34	27,56	99,59	713,26		90
2	2	**Итого за день:**			770	36,34	27,56	99,59	713,26		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	39,6
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	138	251	15,5
			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	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,8
			сладкое								
			итого		760	26,82	27,52	115,89	756,25		90
2	3	**Итого за день:**			760	26,82	27,52	115,89	756,25		90
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Салат Степной	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	Фрикадельки Петушок с соусом	90	11,82	11,54	42,83	162,57	81	45,1
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97	10,5
			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	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,8
			Соус								
			итого		760	24,05	30,61	138,42	771,29		90
2	4	**Итого за день:**			760	24,05	30,61	138,42	771,29		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	60	1,03	3	5,08	51,42	47	12
			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	48,6
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,13	267	5,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП	2,8
			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:			755,00	27,62	29,24	111,56	732,61		90,08