

Школа: МАОУ Исагинская СОШ

Утвердил: должность: директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Фамилия:

Инициалы:

Дата:

27

05

2022



№ п/п	День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Калории	Жиры	Углеводы
1	1	Завтрак	гор.блюдо	вареники из полуфабриката промышленного производства	180	6	8	55	352	13	13	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,21	0	7,22	29,74	121	13	
			хлеб	ржанно-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5	
			фрукты	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	TK №6	20	
			итого		520	9	8,46	92,44	493,93		100	
1	1	Обед	закуска	салат из свеклы с мясной и зеленым горошком	80	1,98	2,47	4,51	44,48	63	10	
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми и мясным фаршем	200	8,15	7,66	14,96	153,87	90	10	
			2 блюдо	вареники из полуфабриката промышленного производства	185	6	8	64	330	99	65	
			гарнир									
			напиток	чай с сахаром и лимонком	202	0,03	0	14,25	57,79	431	5	
			хлеб бел.	ржанно-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5	
			хлеб черн.	ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		5	
			фрукты									
			итого		707	17,24	16,89	123,16	706,33		100	
			Итого за день:		1227	26,24	23,11	215,6	1159,26		200	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная вязкая	200	6,27	7,32	32,8	221,74	164	35	
			гор.напиток	чай "харкод"	200	0	0	13,2	52,79	461	10	
			хлеб									
			фрукты									
			закуска	бутерброд с сыром	60	6,12	6,02	9,73	118,74	3	25	
сладкое	крем-чиз с сахарной пудрой	80	5,58	6,94	42,9	256,11	415	30				
итого		540	17,97	20,28	98,43	548,38		100				
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп домашний с мясным фаршем	210	5,66	5,41	23,74	166,5	129	15	
			2 блюдо	макаронные изделия с овощами и томатом	220	13,66	6,6	42,12	266,5	25711	50	
			гарнир									
			напиток	компот из кураги	200	0	0	6,78	27,09	484	5	
			хлеб бел.	ржанно-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5	
			хлеб черн.	ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		5	
			фрукты	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	TK №6	20	
			итого		790	24,42	12,73	105,56	709,47		100	
			Итого за день:		1330	42,39	33,01	204,01	1358,85		200	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	котлеты мясные с гарниром	240	14,21	20,2	40,16	388,37	270325	65	
			гор.напиток	чай с молоком или сметаной	230	1,39	1,43	2,3	27,87	378	10	
			хлеб	ржанно-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5	
			фрукты									
			сладкое	печенье обогащенное	20	1,46	1,9	14,43	80,9		20	
			итого		520	19,05	23,79	68,91	558,43		100	
			Итого за день:		1280	37,75	31,06	169,74	1301,98		200	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая вязкая	200	6,95	9,24	48,94	298,06	184	50	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,23	0	9,04	33,08	TK №7	5	
			хлеб	ржанно-пшеничный обогащенный с маслом	40	2,04	8,51	12,8	135,59	TK №21/13	15	
			фрукты									
			закуска	яйца вареные	40	4,95	4,49	0,27	61,3	209	20	
			сладкое	батоны злаковые	30	0	0	0	0		30	
итого		510	14,18	22,24	68,05	528,43		100				
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой и мясным фаршем	220	4,32	4,65	17,69	130,06	96	10	
			2 блюдо	котлеты, биточки, оладьи, рубленое из фарша	90	8,73	37,98	9,4	366,79	292	10	
			гарнир	каша рисовая с грибами	150	7,33	8,77	33,23	222,88	171,1	10	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,52	58,05	349	5	
			хлеб бел.	ржанно-пшеничный обогащенный с маслом	30	1,88	0,26	12,72	61,19	TK №21	5	
			хлеб черн.	ржаной	20	1,32	0,18	8,49	40,79		5	
			сладкое	батоны злаковые	20	0	0	0	0		25	
			итого		750	23,69	32,74	94,97	708,74		100	
			Итого за день:		1240	37,87	54,89	183,02	1258,17		200	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	вареники с вишней и томатом	240	15,25	7,2	45,97	397,98	2571	65			
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	16,17	64,63	349	10			
			хлеб	ржанно-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5			
			фрукты											
			сладкое	вафли	30	0,64	0,66	23,19	106,2		20			
итого					500	16,09	0,46	80,05	619,98		100			
1	5	Обед	закуска	салат витаминный (1-ый вариант)	60	0,88	2,96	3,88	46,29	41	10			
			1 блюдо	суп картофельный с морковью и зелеными фасолью	240	5,99	4,71	13,51	120,71	102	10			
			2 блюдо	пюре из свеклы	80	7,34	20,55	2,3	223,78	200	50			
			гарнир	рис отварной	150	3,7	6,3	32,7	202,2	325	10			
			напиток	чай с сахаром и лимонком	200	0,33	0	14,25	57,78	4311	10			
			хлеб бел.	ржанно-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	5			
			хлеб черн.	ржанной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		5			
			итого					802	21,91	35,05	82,08	773,16		100
			Итого за день:					1302	40	43,5	190,13	1393,14		200
			2	1	Завтрак	гор.блюдо	пельмени мясные отварные с маслом сливочным (1 вариант)	160	9,3	25,75	12,7	320,02	392	65
гор.напиток	чай с молоком или сливками	200				1,51	1,56	2,48	30,3	378	10			
хлеб	ржанно-пшеничный обогащенный	40				2,55	0,35	18,96	61,53	TK №21	5			
фрукты	яблоко	100				0,4	0,4	9,8	47	TK №21	20			
итого						500	13,86	28,05	41,94	478,0		100		
2	1	Обед	закуска											
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем с мясным фаршем	200	3,51	5,25	10,81	106,64	87	10			
			2 блюдо	пельмени мясные отварные с маслом сливочным (1-ый вариант)	240	13,64	38,82	18,04	480,03	392	50			
			гарнир											
			напиток	чай с молоком или сливками	200	0,66	0,67	1,11	12,94	378	10			
			хлеб бел.	ржанно-пшеничный обогащенный	60	3,97	0,53	25,43	122,38	TK №21	5			
			хлеб черн.	ржанной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		5			
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	TK №21	20			
			итого					840	24,47	45,68	70,01	828,28		100
			Итого за день:					1330	38,33	73,73	120,95	1308,19		200
2	2	Завтрак	гор.блюдо	тефтели рыбные/краснокапустные	250	12,79	19,53	32,58	267,98	245/335	70			
			гор.напиток	чай "гаргада"	200	0	0	14,67	56,65	491	5			
			хлеб	ржанно-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,28	12,72	61,19	TK №21	5			
			фрукты											
			сладкое	вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,8		20			
			итого					500	15,34	20,45	75,43	548,62		100
2	2	Обед	закуска	суп с макаронными изделиями и картофелем с мясным фаршем	230	3,72	4,63	14,56	115,17	112	10			
			1 блюдо	плов из свеклы	240	22,08	49,14	42,9	793,38	295	55			
			гарнир											
			напиток	чай с сахаром	200	0,21	0	7,22	28,74	TK №7	5			
			хлеб бел.	ржанно-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,28	12,72	61,19	TK №21	5			
			хлеб черн.	ржанной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		5			
			сладкое	вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,8		20			
			итого					720	30,56	54,95	105,58	1041,47		100
			Итого за день:					1220	45,9	75,4	181,91	1590,09		200
			2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая вязкая	150	4,53	6,71	28,21	191,73	164	30
гор.напиток	чай с молоком или сливками	200				1,51	1,55	2,46	30,3	378	10			
хлеб														
фрукты														
закуска	бутерброд с маслом	60				1,33	8,42	8,3	114,97	1	20			
сладкое	крекеры сахарный	100				7,86	13,49	59,54	388,76	415	40			
итого					510	14,78	30,17	98,53	778,0		100			
2	3	Обед	закуска	салат витаминный (1-ый вариант)	60	0,88	2,96	3,88	46,29	41	10			
			1 блюдо	рассольник ленинградский с фасолью	200	3,37	6,57	13,13	126,60	98	10			
			2 блюдо	нагетсы	90	12,34	4,77	0	62,84		55			
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,7	30,3	188,2	209	10			
			напиток	компот из кураги	200	0	0	13,07	52,25	464	5			
			хлеб бел.	ржанно-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,28	12,72	61,19	TK №21	5			
			хлеб черн.	ржанной	30	1,99	0,28	12,72	61,19		5			
			итого					780	25,97	19,52	86,42	827,28		100
			Итого за день:					1935	40,73	69,09	164,95	1352,44		200

2	4	Завтрак	гор.блюдо	плов из свинины	220	10,13	20,15	37,73	373,23	285	65
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	220	0,03	0	14,25	57,79	431	10
			хлеб	ржано-пшеничный обогащенный	40	1,99	0,28	12,72	61,19	TK №21	5
			фрукты								
			сладкое	печенье	20	1,5	1,98	14,88	83,4		20
			итого		502	13,65	22,37	79,56	575,61		100
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с мясом и фасолью	300	5,12	4,24	38,3	189,37	101	10
			2 блюда	тефтели рыбные	100	9,73	14,57	11,36	215,07	245	40
			гарнир	картофельное пюре	150	3,06	4,96	21,22	142,11	335	15
			напиток	чай "каркаде"	200	0	0	13,2	52,79	461	5
			хлеб бел.	ржано-пшеничный обогащенный	50	3,31	0,44	21,2	101,90	TK №21	5
			хлеб черн.	ржаной	30	1,69	0,28	12,72	61,19		5
			фрукты	манго	100	0,8	0,2	7,5	38	TK №8	20
			итого		830	24,02	25,27	113,5	781,31		100
2	4	Итого за день:		1332	37,67	47,64	193,06	1356,92		200	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	нагетсы мясные с соусом	240	13,63	7,88	30,8	249,89	205	85
			гор.напиток	чай с молоком	200	2,08	2,06	11,47	73,38	TK №30	10
			хлеб	ржано-пшеничный обогащенный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	5
			фрукты	манго	100	0,8	0,2	7,5	38	TK №8	20
			итого		580	19,16	10,43	66,83	442,83		100
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с мясом и фасолью	300	5,12	4,24	38,3	189,37	101	10
			2 блюда	котлеты, биточки (соевые)	100	8,73	20,89	8,4	256,79	289	50
			гарнир	пюре с овощами	150	3,92	4,2	37,88	204,43		20
			напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,03	0	14,25	57,79	431	10
			хлеб бел.	ржано-пшеничный обогащенный	30	1,99	0,28	12,72	61,19	TK №21	5
			хлеб черн.	ржаной	30	1,69	0,28	12,72	61,19		5
			итого		710	19,74	31,80	91,28	733,82		100
2	5	Итого за день:		1290	38,9	42,46	168,11	1176,75		200	
Среднее значение за период:					1268,6	36,578	50,46	178,38	1338,64		200