

Школа МБОУ "Ольшанская ООШ" Льговского района Курской области

Утвердил: должность и.о.директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Ситникова И.Н.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 13 10 2023

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	Пудинг из творога (запеченный)	200	26,3	17,6	39,4	417,5	617		
				сыр твердый	15	3,5	4,5	0	55	42		
			гор.напиток	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	61,3	1167		
			хлеб	пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9			
			фрукты									
												15
			<i>итого</i>				295	36,1	22,9	91,8	704,7	
1	1	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,2	91		
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,5	15,6	120,5	319		
			2 блюдо	куры тушеные	90	14,7	8,4	17,5	180,3	862		
			гарнир	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	903		
			напиток	напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77	699		
			хлеб бел.	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197	ттк№1		
			хлеб черн.	ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71			
				фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44			
			<i>итого</i>				890	30,1	28,5	132,5	862,3	
1	1	Итого за день:			1185	66,2	51,4	224,3	1567		90	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная "Дружба"	200	4	2,1	19	122	520		
				Сыр твердый	20	4,09	5,33	0	65,71	42		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	4	25,8	154	1184		
			хлеб	пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9			

			<i>итого</i>		295	17,1	16,3	80,1	514,2		15	
1	5	Обед	закуска	икра свекольная	60	1,4	4	7	71,4	222		
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	200	4,3	4,5	15,6	120,5	319		
			2 блюдо	жаркое по домашнему с курицей	150	18,35	4,7	16,32	180	276		
			гарнир									
			напиток	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63	1168		
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71			
				фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44			
												75
			<i>итого</i>		550	27,55	14,2	78,52	549,9		75	
1	5	Итого за день:			845	44,65	30,5	158,62	1064,1		90	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	150	15	10,5	13	209	619		
				сыр твердый	35	7,15	9,33	0	115	42		
			гор.напиток	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	61,3	1167		
			хлеб	пшеничный	100	7,6	0,9	46,4	212			
			фрукты									
												15
						<i>итого</i>		285	29,95	20,83	74,4	597,3
2	1	Обед	закуска	салат из свежих овощей	60	1,1	3,4	3,2	49,3	91		
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,8	4,6	6,8	5,5	294		
			2 блюдо	котлета	90	11,6	9,1	10,1	172,1	795		
			гарнир	рис отварной	150	3,4	4,2	36	195	891		
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	25,2	103,2	1081		
			хлеб бел.	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197	ттк№1		
			хлеб черн.	ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71			
				фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44			
												75
			<i>итого</i>		690	25,5	28,8	140,2	837,1		75	

2	1	Итого за день:		975	55,45	49,63	214,6	1434,4		90	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная "Дружба"	200	5,1	5,1	31,8	185,6	520	
				булочка	50	3,9	6,6	34,5	197	ттк№1	
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,8	4	25,8	154	1184	
			хлеб	пшеничный	80	6,1	0,7	72,4	170,9		
			фрукты								
											15
			<i>итого</i>		530	18,9	16,4	164,5	707,5		15
2	2	Обед	закуска	салат из свежей капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	133	
			1 блюдо	суп картофельный с крупой рис и фрикадельками	200/25	6,2	5,2	11,6	140,6	317	
			2 блюдо	куры тушеные	90	15,3	11,7	0,2	164,7	836	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36	227,7	888	
			напиток	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63	1168	
			хлеб бел.	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197	ттк№1	
			хлеб черн.	пшеничный	40	2,8	0,5	14,6	71		
				фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44		
			<i>итого</i>		490	37,8	33,6	125,1	957,3		75
2	2	Итого за день:		1020	56,7	50	289,6	1664,8		90	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	оладьи	195	7,2	11,9	39,2	297,6	1260	
				масло соивочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	41	
			гор.напиток	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	61,3		
			хлеб	пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9		
			фрукты								
											15
			<i>итого</i>		290	13,6	25	91,7	642,3		15
2	3	Обед	закуска	салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12	
			1 блюдо	рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,2	3,5	10	73,6	306	

			2 блюдо	капуста тушенная с мясом	150	6,75	5,65	5,52	191,25	336	
			гарнир	макароны отварные	150	5	7,5	30,1	208	897	
			напиток	какао на молоке	200	1,4	2	22,4	116	951	
			хлеб бел.	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197	ттк№1	
			хлеб черн.	ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		
				фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44		
											75
			<i>итого</i>		750	24,18	29,86	131,74	960,43		75
2	3	Итого за день:			1040	37,78	54,86	223,44	1602,73		90
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная вермишель	200	5,1	5,1	31,8	185,6	520	
				масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	41	
			гор.напиток	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	61,3	1167	
			хлеб	пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9		
			фрукты								
											15
			<i>итого</i>			290	11,5	14,1	84,3	492,8	
2	4	Обед	закуска	винегред овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	133	
			1 блюдо	суп из овощей со сметаной	200/10	1,8	3,6	20,1	76,2	315	
			2 блюдо	рыба припущенная	100	6,7	3,5	30,3	70,9	666	
			гарнир	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	903	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	25,2	103,2	1081	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		
				фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44		
											75
		<i>итого</i>			650	16,3	15	124	540,8		75
2	4	Итого за день:			940	27,8	29,1	208,3	1033,6		90
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая молочная	200	3,9	8,2	17,5	160,7	520	
				масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	41	

			гор.напиток	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	61,3	1167	
			хлеб	пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9		
			фрукты								
				сыр твердый	10	2,3	3	0	37	42	
											15
			<i>итого</i>		300	12,6	20,2	70	504,9		15
2	5	Обед	закуска	салат из свежих овощей	60	1,1	3,4	3,2	49,3	91	
			1 блюдо	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	200/25	6,2	7	13,6	142,6	317	
			2 блюдо	котлета	90	11,6	9,1	10,1	172,1	795	
			гарнир	мккаронные изделия	150	5	7,5	30,1	208	897	
			напиток	какао с молоком	200	3,8	4	25,8	154	1184	
			хлеб бел.	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197	ттк№1	
			хлеб черн.	ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		
				фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44		
			<i>итого</i>		690	34,8	38,5	141,7	1038		75
2	5	Итого за день:			990	47,4	58,7	211,7	1542,9		90
		Среднее значение за период:			989,5	46,325	44,089	211,36	1339,52		90