

Школа

МКОУ ООШ п. Пудожгорский

Утвердил

должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет



Колпачин О. Ю.

29

11

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г			Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с овощами	200	7	5	35	209,8	258	30,58
			закуска	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	267	14,4
			гор.напиток	чай с молоком	200	2	1	10	58	460	15,3
			хлеб								
			фрукты	апельсин	100	1	0	8	38	82	21
			хлеб бел.	батон	30	2,2	0,9	15,4	78,5	576	4,37
			кисломол.	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	79	13,61
			итого		580	16,8	18,9	68,9	513,6		99,26
1	1	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной с яблоками (масло)	80	0,9	5	4,9	67,7	3	9,45
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	250	2,8	3,5	9,8	82,1	114	11
			2 блюдо	кнели из птицы с рисом (кура)	90	10,4	9,7	4,8	147,8	371	39
			гарнир	рагу из овощей (второй вариант)	150	3,4	6	14,3	124,6	177	20
			напиток	компот из плодов и ягод сушеных (яблоко)	200	0,3	0	17,5	71,5	494	6,8
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573	8,74
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	575	5,03
			итого		890	26,5	25,5	104,7	753,2		100,02
1	1	Итого за день:			1470	43,3	44,4	173,6	1266,8		199,28
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная вязкая	200	7,2	6,4	34,5	224,2	214	31,2
			гор.блюдо								
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	465	20,1
			хлеб бел.	бутерброд с сыром (второй вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	64	19,2
			фрукты	груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9	82	27
			закуска								
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	573	2,19
			итого		550	16,9	17,6	76,4	531,7		99,69
1	2	Обед	закуска	винегрет овощной (заправка)	80	1,3	2,5	5,5	50	47	9,8
			1 блюдо	рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,2	109,4	100	11,8
			2 блюдо	тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,2	10,2	6,5	158,9	349	32

			гарнир	капуста тушеная	150	3,1	5,1	11,4	103,6	380	14,93
			напиток	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	501	16
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573	8,74
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575	3,35
			кисломол.	сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433	3,4
			итого		878	25,7	25,3	102,5	740,9		100,02
1	2	Итого за день:			1428	42,6	42,9	178,9	1272,6		199,71
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет с пшенной кашей	150	12,6	16,2	16,4	261,3	271	60
			гор.напиток	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	496	16,8
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	575	1,67
			фрукты	бананы	100	1,5	0,5	21	94,6	82	17
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573	4,37
			итого		500	18,5	17,5	78,5	544		99,84
1	3	Обед	закуска	салат из соленых огурцов с луком	80	0,7	4,9	2,1	55	16	21
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	104	13,4
			2 блюдо	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	9,6	2,8	3,9	79,4	299	22,65
			гарнир	картофель отварной	180	5	9,2	18,5	177	152	16,8
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	77,5	495	9
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573	8,74
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	575	5,03
			кисломол.	сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433	3,4
			итого		928	26,3	24	100,6	722,7		100,02
1	3	Итого за день:			1428	44,8	41,5	179,1	1266,7		199,86
1	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка рисовая с творогом	150	10,3	5,9	36,9	241,7	282	51
			сладкое	соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	406	2
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	462	10,9
			хлеб								
			фрукты	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	92	17
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573	4,77
			кисломол.	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	79	13,7
			итого		520	17,3	18	77,9	543,9		99,37
1	4	Обед	закуска	салат из капусты белокачанной (заправка)	80	1,3	2,5	7	55,2	1	8,8
			1 блюдо	борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	94	11,8

			2 блюдо	зразы из говядины с рисом (паровые)	90	12,5	9,4	13,1	187	336	40,44
			гарнир	рагу из овощей	150	3,4	6	14,3	124,6	177	20
			напиток	компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	494	7,2
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	575	5,83
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575	3,53
			кисломол.	сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433	3,4
			итого		858	25,9	24,5	101,2	728,9		101
1	4	Итого за день:			1378	43,2	42,5	179,1	1272,8		200,37
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша перловая рассыпчатая	140	4,3	4,6	30	178,3	207	18,2
			2 блюдо	тефтели из говядины (паровые)	60	8,3	6,3	4	105,9	348	49,2
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	460	12,3
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	575	1,76
			фрукты								
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573	4,74
			закуска	салат из свеклы с яблоками (масло)	60	0,6	3,7	6,5	61,7	28	13,8
			итого		510	18,5	16,4	73,2	513,8		100
1	5	Обед	закуска	салат из моркови с зеленым горошком (заправка)	80	1,5	2,5	4,8	47,8	25	9,8
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129	9,8
			2 блюдо	птица в соусе с томатом (кура)	90	8,5	10	2	131,7	367	31
			гарнир	пюре картофельное	150	4,1	5,9	8,7	104,3	377	19,8
			напиток	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	501	15
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573	8,74
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	575	5,03
			итого		890	26,7	24,1	101,3	727,7		99,17
1	5	Итого за день:			1400	45,2	40,5	174,5	1241,5		199,17
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	6,5	35,4	229	232	32,8
			гор.блюдо								
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	465	18,1
			хлеб бел.	бутерброд с сыром (второй вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	64	19,2
			фрукты	апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	82	24
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	573	2,37
			итого		550	17,5	17,6	75	528,6		96,47
2	1	Обед	закуска	салат витаминный (заправка)	80	1	2,5	4,6	45,3	2	9,1

			1 блюдо	суп картофельный с крупой	250	2,8	3,5	9,8	82,1	114	10,8
			2 блюдо	тефтели из говядины с рисом - "ежики"	90	10,8	10,7	12,5	189,5	350	41,2
			гарнир	рагу из овощей (первый вариант)	150	4	6,3	14,7	131,3	176	20
			напиток	компот из смеси сухофруктов	60	0,6	0,1	20,1	83,5	495	6,8
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	40	4,6	0,5	29,5	140,6	573	8,74
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	200	2,7	0,5	15,9	79,2	575	3,53
			фрукты								
			итого		870	26,5	24,1	107,1	751,5		100,17
2	1	Итого за день:			1420	44	41,7	182,1	1280,1		196,64
2	2	Завтрак	гор.блюдо	рагу из овощей (второй вариант)	140	3,2	5,6	13,4	116,3	177	21
			гор.блюдо	кнели говяжьи с рисом	60	7,9	7	4,4	112,4	338	36,35
			гор.напиток	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	496	12,8
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	575	2,52
			закуска	салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,7	1,6	41,2	16	20,5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	573	5,83
			фрукты								
			итого		530	17,3	17,3	69,3	501,3		99
2	2	Обед	закуска	салат из моркови и яблок	80	0,7	4,9	6	71,4	22	12
			1 блюдо	рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,2	109,4	100	11,8
			2 блюдо	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	9,6	2,8	3,9	79,4	299	29,5
			гарнир	картофель отварной	180	5	9,2	18,5	177	152	18,9
			напиток	компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,5	38,9	486	10,5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573	8,74
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	575	5,03
			кисломол.	сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433	3,4
			итого		928	26,9	24,6	104,8	748,2		99,87
2	2	Итого за день:			1458	44,2	41,9	174,1	1249,5		198,87
2	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка пшеничная с творогом	150	13,1	7,1	37,6	266,9	281	54,25
			сладкое	соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	406	3
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,4	457	7,8
			кисломол.	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	79	13,6
			фрукты	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	82	17
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573	4,37
			итого		520	16,8	16,4	72,2	504,6		100,02

2	3	Обед	закуска	салат из капусты белокачанной (заправка)	80	1,3	2,5	7	55,2	1	9,8
			1 блюдо	борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	94	11,8
			2 блюдо	кнели из птицы с рисом (кура)	90	10,4	9,7	4,8	147,8	371	34,5
			гарнир	пюре картофельное	150	4,1	5,9	8,7	104,3	377	19,8
			напиток	компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	494	7,2
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573	8,74
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	575	5,03
			кисломол.	сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433	3,4
			итого		888	26,8	25,1	101,1	736		100,27
2	3	Итого за день:			1408	43,6	41,5	173,3	1240,6		200,29
2	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет с рисовой кашей	150	11,3	15,6	12,4	235,4	270	60,81
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	460	15,3
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	575	2,52
			фрукты	бананы	100	1,5	0,5	21	94,6	82	18
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	573	4,37
			сладкое								
			итого		510	18,7	18	70	517,7		101
2	4	Обед	закуска	винегрет овощной (заправка)	80	1,3	2,5	5,5	50	47	9,8
			1 блюдо	суп с крупой и томатом	250	3,2	5,2	15	119,5	125	10,4
			2 блюдо	тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,2	10,2	6,5	158,9	349	36,9
			гарнир	капуста тушеная	150	3,1	5,1	11,4	103,6	380	16
			напиток	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	501	15
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573	8,74
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575	3,53
			итого		870	26,1	24,2	104	738,4		100,37
2	4	Итого за день:			1380	44,8	42,2	174	1256,1		201,37
2	5	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные	140	5	5	28	173	256	18,1
					60	7,1	4,5	5,9	92,6	374	48,5
			гор.блюдо	котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура)							
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0	0	8	32,6	459	9,8
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	575	1,76
			фрукты								
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	30	2	0	15	70,3	573	4,87

2	5	Обед	закуска	салат из свеклы с сыром (масло)	80	2,5	6,7	5,6	92,4	32	15,8
			итого		530	18,8	16,5	69,6	500,5		98,83
			закуска	салат из моркови (заправка)	80	0,9	2,5	9,1	62,5	21	6
			1 блюдо	щи по-уральски (с крупой)	250	1,5	4,4	3,7	60,9	108	11,5
			2 блюдо	голубцы ленивые	90	10,1	11,3	3,9	157,4	333	39,8
			гарнир	картофель отварной	150	4,2	5,7	15,5	130,5	152	19,8
			напиток	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	496	12,8
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573	8,74
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	575	3,53
			кисломол.	сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433	3,4
			итого		898	26,3	26,7	104,2	761,6		105,57
2	5	Итого за день:			1428	45,1	43,2	173,8	1262,1		204,4
		Среднее значение за период:			1419,8	44,08	42,23	176,25	1260,88		199,996