

Школа

Белебеевская КШ для слабовидящих детей

Утвердил: должность

ИП Горбачевская И.И.-аутс

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Горбачевская И.И.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая из птицы с овощным подливом	90	7,5	9,3	8,72	178
			гор.блюдо	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,81	8,49	21,54	181,6
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
			хлеб	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
			фрукты						
			итого		500	16,31	18,29	67,46	528,6
1	1	Обед	закуска						
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,68	4,86	7,36	80,73
			2 блюдо	Мясо птицы,припущенное в томатном соусе	90	19,83	17,99	2,93	251,97
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
			хлеб бел.	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
			итого		735	33,73	27,96	97,75	775,1
1	1	Итого за день:			1235	50,04	46,25	165,21	1303,7
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели куриные в томатном соусе	100	8,2	8,52	3,54	145
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,1	6,09	20,1	152,72
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
			хлеб	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	50	4	0,5	27,5	130
			фрукты						

			итого		500	15,36	15,12	61,33	470
1	2	Обед	закуска	Салат из белокоч.капусты с зел.горош.	60	2,3	5,5	3,1	71
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гренками	215	6,62	3,88	28,57	175,69
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с птицей	175	18	16	15	181
			гарнир						
			сладкое	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
			хлеб бел.	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
			итого		740	34,12	26,28	116,07	740,69
1	2	Итого за день:			1240	49,48	41,4	177,4	1210,69
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная жидкая	185	6,8	8,9	28,3	221
			гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущ.мол.	85	13,75	9,9	17,55	215
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
			хлеб	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	30	2,4	0,3	16,5	78
			итого		500	22,95	19,1	72,33	553,9
1	3	Обед	закуска						
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,03	5,67	10,16	100,62
			2 блюдо	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,1	162,58
			гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,81	8,49	21,54	181,6
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
			хлеб бел.	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	50	4	0,5	27,5	130
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для д/ п	45	3,6	0,45	20,7	99
			итого		815	24,49	24,69	98,98	713,7
1	3	Итого за день:			1315	47,44	43,79	171,31	1267,6
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Ромштекс из мяса птицы с томатным соусом	100	8,2	12,21	2,74	144,8
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5

[illegible]

			итого		780	23,29	21,58	105,38	707,44
1	5	Итого за день:			1280	43,17	45,11	185,79	1302,75
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с тёртым сыром	170	10,02	15,53	35,13	301,65
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,7	3,9	26	153
			хлеб	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	50	4	0,5	27,5	130
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
			итого		520	18,12	20,33	98,43	631,65
2	1	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	2,14	5,76	11,48	107,06
			2 блюдо	Плов из мяса птицы(филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
			гарнир						
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
			хлеб бел.	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	45	3,6	0,5	25	117
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
			итого		725	24,15	23,31	102,14	711,17
2	1	Итого за день:			1245	42,27	43,64	200,57	1342,82
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64
			гор.блюдо	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
			хлеб	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	45	3,6	0,5	25	117
			фрукты						
			итого		500	17,13	17,57	65,31	486,09
2	2	Обед	закуска	Салат из свёклы с растительным маслом	80	1,49	6,76	8,77	102
			1 блюдо	Суп- лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с птицей	175	18	16	15	181

			гарнир						
			напиток	Компот из св.плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
			хлеб бел.	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	50	4	0,5	27,5	130
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	45	3,6	0,45	20,7	99
			итого		800	30,02	29,16	106,47	712
2	2	Итого за день:			1300	47,15	46,73	171,78	1198,09
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса птицы(филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
			хлеб	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п с маслом	38	2,46	6,1	16,6	130,88
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
			итого		508	17,23	22,28	71,61	557,6
2	3	Обед	закуска	Салат картоф.с зелёным горошком	80	2,6	8	8,1	116
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,55	4,11	7,18	72,63
			2 блюдо	Гуляш из мяса птицы	90	14	2	2	79
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
			хлеб бел.	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	40	3,2	0,4	22	104
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
			итого		810	30,37	19,22	104,74	710,03
2	3	Итого за день:			1318	47,6	41,5	176,35	1267,63
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
			гор.блюдо	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
			хлеб	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п с сыром	40	3,2	0,4	22	104
			фрукты						

			итого			510	17,16	15,98	67,26	482,49
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Свёкольник со сметаной		210	2,25	4,93	14,74	112,75
			2 блюдо	Котлеты рыбные с томатным соусом		100	12,12	2,86	16,07	139
			гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом		160	4,81	8,49	21,54	181,6
			сладкое	Витаминизированный кисель		200	0	0	23,5	95
			хлеб бел.	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п		45	3,6	0,45	24,75	117
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для д/п		40	3,2	0,4	18,4	88
			итого			755	25,98	17,13	119	733,35
2	4	Итого за день:				1265	43,14	33,11	186,26	1215,84
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом		165	5,17	9,81	28,05	197,9
			гор.блюдо	Сырники из творога с повидлом		85	11,4	10,5	11,7	187
			гор.напиток	Чай с сахаром		200	0	0	9,98	39,9
			хлеб	Хлеб пшен обогащ.витам.для д/п,масло		50	3,28	7,65	22,13	170,1
			фрукты							
			итого			500	19,85	27,96	71,86	594,9
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом		250	5,91	4,55	19,49	142,91
			2 блюдо	Биточки из мяса птицы с томатным соусом		90	9,95	9,48	8,57	159,02
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом		160	5,86	7,93	37,14	243,55
			напиток	Компот из свежих плодов		200	0,16	0,16	18,89	78,65
			хлеб бел.	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п		40	3,2	0,4	22	104
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для д/п		40	3,2	0,4	18,4	88
			итого			780	28,28	22,92	124,49	816,13
2	5	Итого за день:				1280	48,13	50,88	196,35	1411,03
		Среднее значение за период:				1279,3	46,291	42,758	183,27	1281,01

орсер

№ рецептуры	Цена
82	52,81
302,01	10,75
282,11	4,28
420,06	3,25
	71,09
53,42	12
233,23	54,4
211,05	12,6
283	1,74
420,02	3,6
421,11	3,6
	87,94
	159,03
528пф	52,81
138,05	11,92
285	3,11
420,06	3,25

	71,09
25,97	8,95
129,08	12,13
118,08	41,51
	0
305,11	19,,5
420,06	2,25
421,11	3,6
	87,94
	159,03
К000*5ш	20,15
ТБ00*8Л	46,5
283	1,74
1,1	2,7
	71,09
56,13	12,36
502,5	54,9
302,01	10,84
283	1,74
420,06	4,5
421,07с	3,6
	87,94
	159,03
529	55,5
211,05	10,6

283	1,74
420,06	3,25
	71,09
450,13	10
53пф	48,78
611,02	19,32
283	1,74
420,06	4,5
421,11	3,6
	87,94
	159,03
181,4	20,49
ТБ0029	33,25
282,11	4,28
420,05	13,07
	71,09
54,47	10,44
502,5	45,31
138,06	22,8
283	1,74
420,06	4,05
421,11	3,6

	87,94
	159,03
211,57	30,36
269	14,69
420,06	15,54
38	10,5
	71,09
56,21	12,18
131,8	66,37
283	1,74
420,05	4,05
421,11	3,6
	87,94
	159,03
527,пф	56,46
302	10,84
283	1,74
420,05	2,05
	71,09
25,24	7,94
66,62	8,53
118,08	58,35

294,01	5,02
420,06	4,5
421,07c	3,6
	87,94
	159,03
131,79	46,01
283	1,74
401,08	10,74
38	12,6
	71,09
3	7,64
53,39	12,34
580	46,42
211,05	12,6
283	1,74
420,02	3,6
421,11	3,6
	87,94
	159,03
502,53	44,44
138,06	11,92
285	3,11
420,02	11,62

	71,09
67,32	10,67
54пф	39,37
302,01	10,75
305,11	19,5
420,05	4,05
421,11	3,6
	87,94
	159,03
493,03	19,68
ТБ0029	33,25
283	1,74
420,02	16,42
	71,09
129,2	10,5
502,53	52,62
211,47	12,6
294,01	5,02
420,02	3,6
421,11	3,6
	87,94
	159,03
	159,03