

Школа МКОУ "Солнцевская СОШ" Солнцевского района Курской области

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Дергилева Ольга Юрьевна

Возрастная категория

7-11 лет

дата

31

8

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	каша молочная пшонная	200	5,1	5,1	31,84	185,6	520	8
				сыр твердый	30	2,3	3	0	37	42	4
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,3	1167	1
			хлеб	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,08	0,72	37,4	170,9		0,79
			фрукты								
			<i>итого</i>				510	13,68	8,87	84,25	454,8
1	1	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты	60	1,08	3,42	3,24	49,3	91	8
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	200	6,8	4,95	18,9	148,5	319	10
			2 блюдо	котлета из кур	90	13,1	7,5	10,2	161,3	862	11,83
			гарнир	макароны отварные	150	2,7	4,68	17,5	123,3	903	2
			напиток	сок	180	1	0	23,4	94		4
			хлеб бел.	печенья	40	7,6	13,2	69	152,4		4
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		2
			<i>итого</i>				760	35,08	34,25	156,84	799,8
1	1	Итого за день:			1270	48,76	43,12	241,09	1254,6		55,62
1	2	Завтрак	гор.блюдо	пудинг из творога (запеченный)	200	20,9	14,3	31,7	338	617	8
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,8	4	25,8	154	1184	2,79
			хлеб								
			фрукты	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88		3
			<i>итого</i>				500	25,5	19,1	77,1	580
1	2	Обед	закуска	икра кабачковая	60	1,08	4,68	4,59	66	51	8
			1 блюдо	борщ с капустой и карт. со смет.	200	2,25	3,69	7,02	124,3	274	10
			2 блюдо	плов	150	17,3	9,3	30,1	275	779	11,83

			гарнир	сыр твердый	30	4,6	6	0	94	42	2
			напиток	чай с лимоном	180	0,3	0,1	15,2	63	1168	4
			хлеб бел.	хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,04	0,3	18,7	85		4
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		2
				<i>итого</i>	700	31,37	24,57	90,21	778,3		41,83
1	2	Итого за день:			1200	56,87	43,67	167,31	1358,3		55,62
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	10,6	17	2,1	203	586	8
				сосиска отварная	80	5,8	12,8	0,8	142	698	4
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,3	1167	1
			хлеб	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,08	0,72	37,4	170,9		0,79
			фрукты								
					<i>итого</i>	510	22,68	30,57	55,31	577,2	
1	3	Обед	закуска	винегрет овощной	60	1,26	2,34	6,48	52,2	133	8
			1 блюдо	рассольник со сметаной	20	2,16	3,5	15	101,3	304	10
			2 блюдо	гуляш	90	13,9	6,7	4,5	135	768	11,83
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,44	40,01	253	888	2
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	25,23	103,2	1081	4
			хлеб бел.	печенья	40	7,6	13,2	69	152,4		4
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		2
					<i>итого</i>	580	37,13	32,68	174,82	868,1	
1	3	Итого за день:			1090	59,81	63,25	230,13	1445,3		55,62
1	4	Завтрак	гор.блюдо	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	572	8
				каша манная молочная	200	4,8	5,12	24,5	157	520	4
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,3	1167	1
			хлеб	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,08	0,72	37,4	170,9		0,79
			фрукты								
					<i>итого</i>	520	16,18	10,49	77,21	452,2	
1	4	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты	60	1,08	3,42	3,24	49,3	91	8

			<i>итого</i>		505	11,45	18,17	84,37	530,3	13,79	
2	5	Обед	закуска	икра кабачковая	60	1,08	4,68	4,6	66	51	8
			1 блюдо	рассольник ленинградский со смет.	200	2,16	3,51	15	111,2	306	10
			2 блюдо	плов	150	17,3	9,3	30,1	285,6	779	11,83
			гарнир	сок	180	1	0	23,4	94		2
			напиток	печенья	40	7,6	13,2	69	152,4		4
			хлеб бел.	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71		4
			хлеб черн.								2
				<i>итого</i>		670	31,94	31,19	156,7	780,2	
2	5	Итого за день:			1175	43,39	49,36	241,07	1310,5		55,62
		Среднее значение за период:			1236	46,644	45,852	210	1315,6		55,62