

МБОУ "Черноземненская СШ" Советского района Республика Крым

Директор

В.И. Прущак

3082024

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

7-11 лет

Возрастная категория

Утвердил: должность

фамилия

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	дата		Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептур ы
					Вес блюда, г						
1	1	Завтрак	FOOD	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	1.36	8.00	70/71
				гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	170	11.34	14.48	30.65	284.20	204
				булочное	Кондитерские изделия	20	1.50	1.96	16.88	83.00	582
				напиток хлеб	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389
				фрукты	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574
					Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
				итого		590	16.48	17.22	87.11	548.2	
1	2	Завтрак	FOOD	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16.20	14.40	22.80	315.30	223
				гор.напиток	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	104.00	462
				фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
				хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87	27.83	156.00	2
				итого		520	22.3	21.57	74.23	622.3	
1	3	Завтрак	FOOD	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6.09	10.88	47.99	315.00	177
				кисломол.	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0.00	54.00	15
				гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573
				хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574
				итого		500	14.81	16.11	86.97	552.1	
1	4	Завтрак	FOOD	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.88	0.16	3.04	17.60	70/71
				2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10.78	19.20	2.04	264.00	210
				гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	465
				фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
				хлеб	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	81.90	573
				хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574
				булочное	Печенье	20	1.50	1.96	16.88	83.00	582
				итого		571	20.62	24.8	70.6	622.7	
1	5	Завтрак	FOOD	гарнир	Рагу овощное	150	2.85	6.45	33.91	147.50	177
				2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14.25	20.9	12.36	297	268
				гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573
				хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574
				итого		520	22.34	28.15	85.25	627.6	
1	6	Завтрак	FOOD	гор. блюдо	Каша молочная из крупы пшённной с изюмом и с маслом сливочным 200/10	210	8.19	11.90	46.19	326.00	177
				гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	465
				фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573
				хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574
				итого		570	16.03	15.42	97.29	595.8	
1	7	Завтрак	FOOD	закуска	Икра кабачковая	60	0.60	4.20	4.20	57.00	
				2 блюдо	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100	11.65	11.66	13.51	166.00	290/331
				гарнир	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.40	137.30	312
				гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573
				хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574
				итого		585	20.55	21.46	77.09	543.4	
1	8	Завтрак	FOOD	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.88	0.16	3.04	17.60	70/71
				2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	229
				гарнир	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.70	209.70	304
				гор.блюдо	Чай сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457
				фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573

			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574
			итого		700	19.52	11.6	90.34	552.1	
1	9	Завтрак								
		FOOD	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	1.36	8.00	70/71
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	13.52	185.00	255
			гарнир	Каша вязкая гречневая	150	4.58	5.00	20.50	145.50	303
			напиток	Кисломолочный продукт	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2.4	0.46	12	61.8	574
			итого		600	29.72	22.09	75.06	593.9	
1	10	Завтрак								
		FOOD	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.02	47.68	45
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.40	137.30	312
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8.13	15.61	12.85	248.00	278
			напиток	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574
			итого		600	17.88	23.63	86.37	652.58	
				Среднее значение за 10 дней	5756	200.25	202.05	830.31	5910.68	
				Среднее значение за период:	575.6	20.03	20.21	83.03	591.07	0

сборник рецептур	Цена
2017	73.71
2017	
2021	
2017	
2021	
2017	
	73.71
2017	73.71
2021	
2017	
2017	
	73.71
2017	73.71
2017	
2021	
2021	
2021	
	73.71
2017	73.71
2017	
2021	
2017	
2021	
2021	
2021	
	73.71
2021	73.71
2017	
2021	
2021	
2021	
2021	
	73.71
СРБ	73.71
2017	
2017	
2021	
2021	
2021	
	73.71
2017	73.71
2017	
2017	
2021	
2017	
2021	

2021	
	73.71
2017	73.71
2017	
2017	
2017	
2021	
2021	
	73.71
2011	73.71
2017	
2017	
2017	
2021	
2021	
	73.71
0	73.71

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки
1	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.64
		8	гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	170	11.34
			булочное	Печенье	20	1.50
			напиток хлеб	Сок фруктовый	200	1.00
			фрукты	Хлеб ржаной	20	1.60
				Фрукты свежие	100	0.40
			<i>итого</i>		590	16.48
1	2	Завтрак				
		FOOD	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16.20
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.30
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.40
			хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2.40
			<i>итого</i>		520	22.3
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6.09
		FOOD	кисломол.	Сыр (порциями)	15	3.48
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00
			<i>итого</i>		500	14.81
1	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.88
		FOOD	2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10.78
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.80
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.40
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2.66
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60
			<i>итого</i>		551	19.12
1	5	Завтрак				
		FOOD	гарнир	Рагу овощное	150	2.85
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14.25
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00
			<i>итого</i>		520	22.34

Жиры	Углеводы	Калорийнос ть	№ рецептуры	сборник	Цена
------	----------	---------------	-------------	---------	------

0.08	1.36	8.00	70/71	2017	73.71
14.48	30.65	284.20	204	2017	
1.96	16.88	83.00	582	2021	
0.00	20.40	84.80	389	2017	
0.30	8.02	41.20	574	2021	
0.40	9.80	47.00	338	2017	
17.22	87.11	548.2			73.71
14.40	22.80	315.30	223	2017	73.71
2.90	13.80	104.00	462	2021	
0.40	9.80	47.00	338	2017	
3.87	27.83	156.00	2	2017	
21.57	74.23	622.3			73.71
10.88	47.99	315.00	177	2017	73.71
4.43	0.00	54.00	15	2017	
0.10	9.30	38.00	457	2021	
0.32	19.68	93.60	573	2021	
0.38	10.00	51.50	574	2021	
16.11	86.97	552.1			73.71
0.16	3.04	17.60	70/71	2017	73.71
19.20	2.04	264.00	210	2017	
2.50	13.60	88.00	465	2021	
0.40	9.80	47.00	338	2017	
0.28	17.22	81.90	573	2021	
0.30	8.02	41.20	574	2021	
22.84	53.72	539.7			73.71
6.45	33.91	147.50	177	2021	73.71
20.9	12.36	297	268	2017	
0.10	9.30	38.00	457	2021	
0.32	19.68	93.60	573	2021	
0.38	10.00	51.50	574	2021	
28.15	85.25	627.6			73.71

1	6	Завтрак				
		FOOD	гор. блюдо	Каша молочная из крупы пшённой с изюмом и с маслом сливочным 200/10	210	8.19
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.80
		8	фрукты	Фрукты свежие	100	0.40
			булочное	Печенье	20	1.50
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2.66
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60
			итого		585	17.15
1	7	Завтрак				
		FOOD	закуска	Икра кабачковая	60	0.48
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100	11.65
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.06
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00
			итого		585	20.43
1	8	Завтрак				
		FOOD	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.88
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	9.75
			гарнир	Рис отварной	150	3.65
			гор.блюдо	Чай с сахаром	210	0.20
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.40
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60
			итого		700	19.52
1	9	Завтрак				
		FOOD	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.64
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	13.26
			гарнир	Каша вязкая гречневая	150	4.58
			напиток	Кисломолочный продукт	200	5.80
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2.4
			итого		600	29.72
1	10	Завтрак				
		FOOD	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1.05
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.06
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8.13
			напиток	Сок фруктовый	200	1.00
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60
			итого		600	17.88
			Среднее значение за период:		575.1	19.975

11.90	46.19	326.00	177	2017	73.71
2.50	13.60	88.00	465	2021	
0.40	9.80	47.00	338	2017	
1.96	16.88	83.00	582	2021	
0.28	17.22	81.90	573	2021	
0.30	8.02	41.20	574	2021	
17.34	111.71	667.1			73.71
1.37	6.40	21.60		СРБ	73.71
11.66	13.51	166.00	290/331	2017	
4.80	20.40	137.30	312	2017	
0.10	9.30	38.00	457	2021	
0.32	19.68	93.60	573	2021	
0.38	10.00	51.50	574	2021	
18.63	79.29	508			73.71
0.16	3.04	17.60	70/71	2017	73.71
4.95	3.80	105.00	229	2017	
5.37	36.70	209.70	304	2017	
0.10	9.30	38.00	457	2021	
0.40	9.80	47.00	338	2017	
0.32	19.68	93.60	573	2021	
0.30	8.02	41.20	574	2021	
11.6	90.34	552.1			73.71
0.08	1.36	8.00	70/71	2017	73.71
11.23	13.50	185.00	255	2017	
5.00	20.50	145.50	303	2017	
5.00	8.00	100.00	386	2017	
0.32	19.68	93.60	573	2021	
0.46	12	61.8	574	2021	
22.09	75.04	593.9			73.71
2.60	5.02	47.68	45	2011	73.71
4.80	20.40	137.30	312	2017	
15.61	12.85	248.00	278	2017	
0.00	20.40	84.80	389	2017	
0.32	19.68	93.60	573	2021	
0.30	8.02	41.20	574	2021	
23.63	86.37	652.58			73.71
19.918	83.003	586.358			