

Школа	МБОУ "Черноземненская СШ" Советского района Республика Крым	Утвердил: должность	Директор
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд		фамилия	В.И. Прущак
Возрастная категория	7-11 лет	дата	2024

1	6	Завтрак									
FOOD	гор. блюдо	Каша молочная из крупы пшённой с изюмом и с маслом сливочным 200/10	210	8.19	11.90	46.19	326.00	177	2017	73.71	
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	465	2021		
	фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017		
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	2021	
		хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574	2021	
		итого		570	16.03	15.42	97.29	595.8		73.71	
1	7	Завтрак									
FOOD	закуска	Икра кабачковая	60	0.60	4.20	4.20	57.00		СРБ	73.71	
	2 блюдо	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100	11.65	11.66	13.51	166.00	290/331	2017		
	гарнир	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.40	137.30	312	2017		
	гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021		
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	2021	
		хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021	
		итого		585	20.55	21.46	77.09	543.4		73.71	
1	8	Завтрак									
FOOD	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.88	0.16	3.04	17.60	70/71	2017	73.71	
	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	229	2017		
	гарнир	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.70	209.70	304	2017		
	гор.блюдо	Чай сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021		
		фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	2021	
		хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574	2021	
		итого		700	19.52	11.6	90.34	552.1		73.71	
1	9	Завтрак									
FOOD	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	1.36	8.00	70/71	2017	73.71	
	2 блюдо	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	13.52	185.00	255	2017		
	гарнир	Каша вязкая гречневая	150	4.58	5.00	20.50	145.50	303	2017		
		напиток	Кисломолочный продукт	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386	2017	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	2021	
		хлеб	Хлеб ржаной	30	2.4	0.46	12	61.8	574	2021	
		итого		600	29.72	22.09	75.06	593.9		73.71	
1	10	Завтрак									
FOOD	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.02	47.68	45	2011	73.71	
	гарнир	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.40	137.30	312	2017		
	2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8.13	15.61	12.85	248.00	278	2017		
		напиток	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389	2017	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	2021	
		хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574	2021	
		итого		600	17.88	23.63	86.37	652.58		73.71	
		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	0	73.71

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	сборник	Цена
1	1	FOOD	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	1.36	8.00	70/71	2017	73.71
			гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	170	11.34	14.48	30.65	284.20	204	2017	
			булочное	Печенье	20	1.50	1.96	16.88	83.00	582	2021	
			напиток	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389	2017	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017	
				<i>итого</i>	590	16.48	17.22	87.11	548.2			73.71
1	2	FOOD	закуска									
			2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16.20	14.40	22.80	315.30	223	2017	73.71
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	104.00	462	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017	
			хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87	27.83	156.00	2	2017	
				<i>итого</i>	520	22.3	21.57	74.23	622.3			73.71
1	3	FOOD	закуска									
			гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6.09	10.88	47.99	315.00	177	2017	73.71
			кисломол.	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0.00	54.00	15	2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021	
				<i>итого</i>	500	14.81	16.11	86.97	552.1			73.71
1	4	FOOD	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.88	0.16	3.04	17.60	70/71	2017	73.71
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10.78	19.20	2.04	264.00	210	2017	
			гор.напиток	Кофеинный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	465	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	81.90	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574	2021	
				<i>итого</i>	551	19.12	22.84	53.72	539.7			73.71
1	5	FOOD	закуска									
			гарнир	Рагу овощное	150	2.85	6.45	33.91	147.50	177	2021	73.71
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14.25	20.9	12.36	297	268	2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021	

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021	
			<i>итого</i>		520	22.34	28.15	85.25	627.6			73.71

	FOOD	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.02	47.68	45	2011	73.71
		гарнир	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.40	137.30	312	2017	
		2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8.13	15.61	12.85	248.00	278	2017	
		напиток	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389	2017	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	2021	
		хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574	2021	
		<i>итого</i>		600	17.88	23.63	86.37	652.58			73.71
			Среднее значение за период:	575.1	19.975	19.918	83.003	586.358			