

Школа		МОУ-СОШ с.Раскатово Марковского района				Утвердил:	должность	директор			
<b>Типовое примерное меню приготавливаемых блюд</b>						фамилия	Бугаева О.Н. Приказ № 96				
Возрастная категория		7-11 лет				дата	30	8	2024		
							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 манная молочная	200	7,74	9,2	35,5	279	250	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
			хлеб	батон пшеничный с маслом, сыр	60	7,15	9,62	15,5	221	111/100/105	
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	30	112	
			<i>итого</i>		560	15,39	19,22	75,8	590		0
1	1	Обед	закуска	икра кабачковая	100	1,9	8,9	12,7	119	115	
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	205	1,46	4	11,52	76	128	
			2 блюдо	курица тушенная в соусе	100	11,4	11,3	3,44	161	405	
			гарнир	макароны отварные	150	5,65	0,67	37,55	145	291	
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	508	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	109	
			<i>итого</i>		835	26,59	25,67	100,89	775		0
1	1	<b>Итого за день:</b>			1395	41,98	44,89	176,69	1365		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	14,55	16,92	20,9	287	313	
				повидло фруктовое	10	0,6	0,9	15,7	60	95	
			гор.напиток	какао с молоком	200	2,36	1,2	25	144	496	
			хлеб								
			фрукты	банан	140	1,6	0,7	21,5	96	112	
			<i>итого</i>		550	19,11	19,72	83,1	587		0
1	2	Обед	закуска	свекла тушенная	100	1,1	3,3	4,55	52	190	
			1 блюдо	рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	205	1,64	4,2	13	97	134	

			2 блюдо	тефтели из говядины/ соус томатный	150	13,34	9	12	237	389/453	
			гарнир	картофель тушеный	150	4,2	9,8	29,3	231	369	
			напиток	компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	507	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	109	
				<i>итого</i>	885	26,46	27,3	114,93	877		0
1	2	<b>Итого за день:</b>			1435	45,57	47,02	198,03	1464		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная	200	7,66	10,15	38,04	260	256	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501	
			хлеб	батон пшеничный с маслом, сыр	100	8,35	6,88	36	251	111/105/100	
			фрукты								
				<i>итого</i>	500	19,21	19,73	89,94	590		0
1	3	Обед	закуска	икра морковная	100	2,4	7,1	10,4	115	119	
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	205	1,7	4,08	11,6	160	154	
			2 блюдо	плов с курицей	200	15,2	15,1	36	341	406	
			гарнир								
			напиток	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	109	
				<i>итого</i>	785	25,68	27,38	113,78	877		0
1	3	<b>Итого за день:</b>			1285	44,89	47,11	203,72	1467		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша ячневая молочная	200	16,8	19,64	39,88	362	255	
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб	батон пшеничный с повидлом	95	2,35	0,04	12	165	111	
			фрукты								
				<i>итого</i>	502	19,25	19,68	67,08	588		0



				<i>итого</i>		532	15,65	17,2	91,7	587		0
2	1	Обед	закуска	зеленый горошек консервированный		100	3	0,3	6,44	53	61	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне		200	2,16	2,28	28	89	147	
			2 блюдо	рагу с курицей		230	15,4	20,5	30,43	375	407	
			гарнир									
			напиток	компот из сухофруктов		200	0,5	0	2,7	110	508	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,3	70	109	
				<i>итого</i>		810	26,74	23,88	100,55	791		0
2	1	<b>Итого за день:</b>				1342	42,39	41,08	192,25	1378		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	сырники из творога		200	16,07	14,89	30,1	337	320	
				сгущенное молоко		50	2,6	4,2	27,7	164	481	
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном		207	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб									
			фрукты	яблоко		100	0,4	0,4	9,8	30	112	
				<i>итого</i>		557	19,17	19,49	82,8	592		0
2	2	Обед	закуска	кукуруза консервированная		200	2,2	0,4	11,2	58	73	
			1 блюдо	суп картофельный гороховый на м/к бульоне		200	3,92	4,28	16,1	92	144	
			2 блюдо	котлета из говядины		100	8,8	14,13	14,3	286	381	
			гарнир	каша гречневая вязкая		120	5,5	7,7	19,5	169	248	
			напиток	напиток из шиповника		200	0,7	0,3	22,8	97	519	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,3	70	109	
				<i>итого</i>		900	26,8	27,61	116,88	866		0
2	2	<b>Итого за день:</b>				1457	45,97	47,1	199,68	1458		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная		200	6,28	9,8	37	256	253	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком		200	3,2	2,7	15,9	79	501	
			хлеб	батон пшеничный с маслом, сыр		100	8,35	6,88	36	251	111/105/10	

			фрукты									
			<i>итого</i>		500	17,83	19,38	88,9	586		0	
2	3	Обед	закуска	икра кабачковая	100	1,9	8,9	12,7	119	115		
			1 блюдо	суп картофельный с клецками на м/к бульоне со сметаной	220	1	2,32	18,2	80	146		
			2 блюдо	рыба тушеная в томате с овощами	100	8,61	8,15	8,47	101	343		
			гарнир	капуста тушеная	200	7,4	7,2	25,8	126	423		
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	508		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108		
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	109		
			<i>итого</i>		900	25,09	27,37	100,85	700		0	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1400	42,92	46,75	189,75	1286		0	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная	200	7,66	10,15	38,04	260	256		
				ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	17,45	34	540		
			гор.напиток	какао с молоком	200	2,36	1,2	25	144	496		
			хлеб	батон пшеничный с маслом	40	2,3	5,4	15,5	153	111/105		
			фрукты									
			<i>итого</i>		500	16,02	18,45	95,99	591		0	
2	4	Обед	закуска	салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,5	5,5	8,4	89	58		
			1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	220	1,76	2,36	11,7	105	149		
			2 блюдо	курица тушеная в соусе	100	11,4	14,3	3,44	161	405		
			гарнир	макаронны отварные	150	5,65	0,67	37,55	145	291		
			напиток	комот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	507		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108		
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	109		
			<i>итого</i>		850	26,49	23,83	117,17	760		0	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1350	42,51	42,28	213,16	1351		0	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	17,76	17,49	38	435	313		

				соус молочный сладкий	50	1,3	2,18	7,85	65	440	
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	207	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб	батон пшеничный с повидлом	45	0,06	0	6	28	111	
			фрукты								
				<i>итого</i>	502	19,22	19,67	67,05	589		0
2	5	Обед	закуска	морковь тушенная	100	1,5	4,2	26,1	114	189	
			1 блюдо	щи из сежей капусты на м/к бульоне со сметаной	205	1,4	3,98	12,4	76	142	
			2 блюдо	жаркое по-домашнему с говядиной	200	17,4	18,42	26,5	341	369	
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	508	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	109	
				<i>итого</i>	785	26,48	27,4	100,68	805		0
2	5	<b>Итого за день:</b>			1287	45,7	47,07	167,73	1394		0
		<b>Среднее значение за период:</b>			1361,8	44,398	45,385	191,609	1383,6		#DIV/0!