Школа МБОУ ЦО №24

Утвердил: должность директор

фамилия Шестак О.В.

дата 15 (день) 10 (месяц) 2023 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком	150	9,63	10,6	4,78	151,52	54-2о-2020	74
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	
			хлеб	Батон Йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Пром.	
			фрукты	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.	
			конд.изделие	Печенье	35	2,63	3,43	26,04	145,25	Пром.	
			итого		545	16,16	14,93	68,62	471,87		74
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020	74
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	54-24с-2020	
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	54-25м-2020	
			гарнир	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г-2020	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	11,9	58,70	Пром.	
			итого		760	27,5	19	108,5	714,8		74
1	1	**Итого за день:**			1305	43,66	33,93	177,12	1186,67		148
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	54-1г-2020	74
				Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м-2020	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020	
			хлеб	Батон йодированный	30	2,40	0,30	14,7	71,20	Пром.	
			фрукты								
			закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020	
				Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020	
			итого		550	26,4	19,5	73	572,6		74
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з-2020	
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6,72	4,56	16,24	133,12	54-8с-2020	74
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	54-2м-2020	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2		65,4	54-13хн-2020	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3		71,2	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40		58,70	Пром.	
			итого		760	30,72	28,76	41,34	714,22		74
1	2	**Итого за день:**			1310	57,12	48,26	114,34	1286,82		148
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9		74
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7	86		
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14	71,2		
			фрукты	Яблоко	120	0,6	7,1	5	53,3		
			итого		550	15,2	20,4	63,6	485,4		74
1	3	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	54-16з-2020	74
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,64	5,6	5,68	92,24	54-1с-2020	
			2 блюдо	Котлета рыбная любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,8	54-13р-2020	
			гарнир	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	54-9г-2020	
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	0,2	46,7	54-34хн-2020	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	0,5	78,2	Пром.	
			хлеб черн.	Батон йодированный	30	2,40	0,30	0,3	71,20	Пром.	
			конд. Издели	пастила	35	2,63	3,43	3,43	145,25	Пром.	
			итого		825	27,87	28,23	34,51	756,19		74

1	3	**Итого за день:**			1375	43,07	48,63	98,11	1241,59		148
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	54-2т-2020	74
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020	
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.	
				Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.	
			итого		500	24,9	14,9	72	521,7		74
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020	74
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с-2020	
			2 блюдо	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-2020	
			гарнир	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020	
			напиток	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром	
			хлеб черн.								
			итого		740	41,2	21,6	90	719		74
1	4	**Итого за день:**			1240	66,1	36,5	162	1240,7		148
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020	74
				Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-23м-2020	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020	
			хлеб	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Пром.	
			фрукты								
			закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020	
			итого		540	26,7	12	75,6	517,2		74
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62,4		74
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6,72	4,56	16,24	133,12	54-8с-2020	
			2 блюдо	Котлета "Школьная"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020	
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2020	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.	
			хлеб черн.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Пром.	
			итого		770	29,91	24,26	104,53	756,22		74
1	5	**Итого за день:**			1310	56,61	36,26	180,13	1273,42		148
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	54-4о-2020	74
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	
			хлеб	Батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	86	Проом.	
			фрукты	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5	Проом.	
			закуска	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020	
			итого		610	23,7	26	39,4	501,9		74
2	7	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020	74
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с-2020	
			2 блюдо	Рагу из курицы	240	25,2	8,4	21	260,9	54-22м-2020	
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	54-34хн-2020	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Проом.	
			хлеб черн.	Батон йодированный	30	2,40	0,30	14,7	71,20	Проом.	
			итого		810	36,7	22,6	81,4	675,9		74
2	7	**Итого за день:**			1420	60,4	48,6	120,8	1177,8		148
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	200	5	6,9	23,9	178	54-16к-2020	74
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	86	11,2	54-23гн-2020	
			хлеб	Батон йодированный	40	3,2	0,4	95	19,6	Проом.	

			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	Проом.	
			итого		540	12,9	10,4	212,4	243,8		74
2	8	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	54-16з-2020	74
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,64	5,6	5,68	92,24	54-1с-2020	
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	12,7	2,2	7,7	101,4	54-1р-2020	
			гарнир	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	54-7г-2020	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Проом.	
			хлеб черн.	Батон йодированный	30	2,40	0,30	14,7	71,20	Проом.	
				Соус белый основной	30	0,84	1,14	1,32	18,72	54-2соус-2020	
			итого		820	28,08	21,74	105,3	729,06		74
2	8	**Итого за день:**			1360	40,98	32,14	317,7	972,86		148
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020	74
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-4гн-2020	
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	
				Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.	
			итого		500	34,1	13,1	63,6	509,2		74
2	9	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020	74
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6,72	4,56	16,24	133,12	54-25с-2020	
			2 блюдо	Птица в соусе с томатом	90	8,55	10	2	131,79	367	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2020	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1		41,6	54-7хн-2020	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4		58,7	Пром.	
			хлеб черн.	Батон йодированный	30	2,40	0,30		71,20	Пром.	
			итого		760	28,87	24,36	58,74	715,81		74
2	9	**Итого за день:**			1260	62,97	37,46	122,34	1225,01		148
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	54-3г-2020	74
			закуска	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	54-12з-2020	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020	
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	71,2	14,7	Пром.	
			фрукты								
			итого		500	18,2	18,6	126,3	463,7		74
2	10	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з-2020	74
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,5	14,6	114,5	54-21с-2020	
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3	54-10м-2020	
			гарнир								
			напиток	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,40	0,30	14,7	71,20	Пром.	
			хлеб черн.	Сок яблочный	200	1	0	25,4	105,6	Пром.	
			итого		760	40,8	32,7	84,4	794,8		74
2	10	**Итого за день:**			1260	59	51,3	210,7	1258,5		148
2	11	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	54-9г-2020	74
				Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м-2020	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020	
			хлеб	Батон йодированный	30	2,40	0,30	14,7	71,20	Пром.	
			фрукты								
			закуска	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	54-11з-2020	
			итого		540	23,3	18,9	51,9	470,9		74
2	11	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020	74

			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,72	5,68	10,16	110,4	54-2с-2020	
			2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9	54-18м-2020	
			гарнир	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	54-7г-2020	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	11,9	58,70	Пром.	
										Пром.	
			итого		760	29,42	21,68	102,36	721,9		74
2	11	**Итого за день:**			1300	52,72	40,58	154,26	1192,8		148
		Среднее значение за период:			1314	54,263	41,366	165,75	1205,62		148