

Школа

МОБУ СОШ с.Языково

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Васимов И.Ф..

Возрастная категория

7-11 лет

дата

01.03.2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с мяом	200	8,33	5,76	17,02	200
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
			фрукты						
				Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66
				Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
			<i>итого</i>		500	15,84	15,89	58,03	588
1	1	Обед	закуска						
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
			2 блюдо	Макароны отварные с маслом, куринное феле тушенное с овощами	240	14,83	13,11	30,4	393
			гарнир						
			напиток	Напиток яблочный	200			17,6	67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
			<i>итого</i>		735	25,81	25,78	91,48	733
1	1	Итого за день:			1235	41,65	41,67	149,51	1321
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная	150	5,07	6,5	19,94	225
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
			фрукты	Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
				Сыр порционный	10	4,23	4,98	4,7	58

			<i>итого</i>		500	15,3	15,66	60	493		
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы на растительном масле	60			29	114		
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с крупой перловой	230	5,9	8	12	180		
			2 блюдо	Рыба запеченная с картофелем	150	14,48	13,2	22,3	235		
			гарнир								
			напиток	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71		
						<i>итого</i>		705	25,91	25,92	99,83
1	2	Итого за день:			1205	41,21	41,58	159,83	1218		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре, котлеты куриные с подливом овощным	260	12,73	15,52	31,32	326		
			гор.напиток	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	69		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94		
			фрукты								
						<i>итого</i>		500	15,93	16	56,38
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	230	2,3	5,3	9,6	120		
			2 блюдо	Каша рисовая вязкая с гуляшом из куриного филе	160	10,2	7,9	13,5	198		
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71		
				Печенье сахарное Печенька 50 гр	50	7	8	23	159		
			<i>итого</i>		705	25,73	25,87	99,83	740		
1	3	Итого за день:			1205	41,66	41,87	156,21	1229		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	150	3,77	5,86	17	137		

			гор.напиток	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59
			фрукты						
				Запеканка из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
				Сушки в ассортименте	60	4,72	5	9	179
			<i>итого</i>		525	15,89	15,61	60	590
1	4	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с лапшой домашней	230	5,5	6,98	19,87	259
			2 блюдо	Азу из говядины с гречкой	205	11,2	14,3	28,9	273
			гарнир						
			напиток	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
			<i>итого</i>		700	25,93	25,9	100	765
1	4	Итого за день:			1225	41,82	41,51	160	1355
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной говядины	150	7	10,2	19	205
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
			фрукты						
				Коктель молочный ФрутоKids	200	5,6	4,2	11	165
			<i>итого</i>		590	16	14,88	51,86	491
1	5	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп с пшенной крупой	230	5,6	6,9	10,36	182
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	12	14	19,5	176
			гарнир						
			напиток	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71

				Пастила фруктовая	25	3		25	189
				<i>итого</i>	700	25,93	25,53	99,99	773
1	5	Итого за день:			1290	41,93	40,41	151,85	1264
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия, с тертым сыром	160	12	12,6	24,51	299
			гор.напиток	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
			фрукты	Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
				<i>итого</i>		500	16	15,78	59,87
2	1	Обед	закуска						
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,29	8,05	17,25	120
			2 блюдо	Плов из куриного филе	160	8,53	10,62	8,43	245
			гарнир						
			напиток	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	30	2,43	4,2	12,79	71
				Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	23	180
				<i>итого</i>		705	26	25,64	99,91
2	1	Итого за день:			1205	42	41,42	159,78	1287
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	5,71	7,73	18,13	198
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
			фрукты						
				Омлет натуральный	60	4,69	4,49	11,9	115
				<i>итого</i>		500	16	16	55,59
2	2	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,9	8	18	235

			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из куриного филе	150	10	11,67	16,25	259
			гарнир						
			напиток	Напиток яблочный	200			17,6	67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,73	71
				Фрукт свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
			<i>итого</i>		745	21,53	24,69	87,82	761
2	2	Итого за день:			1245	37,53	40,69	143,41	1237
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая, биточки мясные с соусом томатным	260	12,8	15,01	33,4	322
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			9,7	69
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
			фрукты						
			<i>итого</i>		500	16	15,49	58,46	485
2	3	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с лапшой домашней	230	5,17	6,3	20,3	259
			2 блюдо	Сложный гарнир: Рагу овощное с кашей пшенной, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	250	11,6	15,08	28,47	331
			гарнир						
			напиток	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
			<i>итого</i>		745	26	26	100	823
2	3	Итого за день:			1245	42	41,49	158,46	1308
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная	160	6,58	6,93	21,33	240
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
			фрукты						
				Плюшка новомосковская	100	4,9	7	16	146
			<i>итого</i>		500	14,88	14,41	59,19	507
2	4	Обед	закуска						
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	8,9	9,2	18,6	216
			2 блюдо	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	205	11,3	12	44,8	338
			гарнир						
			напиток	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
			<i>итого</i>		700	25,73	25,92	99,93	750
2	4	Итого за день:			1200	40,61	40,33	159,12	1257
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре, рыбой тушенной с овощами	260	11,54	12,75	55,6	330
			гор.напиток	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	3,2	0,48	94
			фрукты						
			<i>итого</i>		500	16	16	56,33	472
2	5	Обед	закуска						
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	8	12	170
			2 блюдо	Плов из говядины	160	7,47	10,78	19,77	219
			гарнир						
			напиток	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71

			Печенье Слободка шахматная 50 гр	50	3,6	2,5	23	205
			<i>итого</i>	705	22,3	25,91	99,9	820
2	5		Итого за день:	1205	38,3	41,91	156,23	1292
			Среднее значение за период:	1226	40,871	41,288	155,44	1276,8

№ рецептуры	Цена
КП22302	25,68
КП22001	12,77
65	3,44
КП22302	9,24
КП22255	13,31
	64,44
КП22215	18,51
КП22566	35,54
КП22007	12,9
65	3,01
ШК00129	2,58
	72,54
	136,98
КП22105	25,6
КП22099	13,4
65	3,44
КП22153	12,4
31	9,6

	64,44
КП22170	6,27
КП22213	12,98
Д07БП21	39,25
КП22002	8,45
65	3,01
ШК00129	2,58
	72,54
	136,98
КП22176	42,2
КП22482	18,8
65	3,44
	64,44
КП22316	15,25
КП22532	37,92
КП22008	5,2
65	3,01
ШК00129	2,58
ПОК0071	8,58
	72,54
	136,98
КП22124	17,49

КП22089	10,2
65	9,6
КП22294	14,2
КП22368	12,95
	64,44
КП22156	13,8
КП22544	47,4
КП22180	5,75
65	3,01
ШК00129	2,58
	72,54
	136,98
КП22475	32,4
КП22003	11,2
65	3,44
КП22491	17,4
	64,44
КП22190	14,55
КП22352	33,45
КП22476	12,68
65	3,01
ШК00129	2,58

КП22028	6,27
	72,54
	136,98
КП22195	35,81
КП22089	12,89
65	3,44
КП22153	12,3
	64,44
КП22215	15,09
КП22155	40,39
КП22180	5,2
65	3,01
ШК00129	2,58
КП22255	6,27
	72,54
	136,98
КП22109	21,06
КП22099	12,5
65	12,89
КП22163	17,99
	64,44
КП22264	18,2

КП22352	29,8
КП22007	8,45
65	3,01
ШК00129	2,58
КП22153	10,5
	72,54
	136,98
КП22173	49,8
КП22482	11,2
65	3,44
	64,44
КП22156	15,09
КП22556	40,39
КП22180	11,47
65	3,01
ШК00129	2,58
	72,54
	136,98
КП22105	33
КП22003	12,2

65	3,44
КП22186	15,8
	64,44
КП22272	15,95
КП22540	42,08
КП22002	8,92
65	3,01
ШК00129	2,58
	72,54
	136,98
КП22176	41,57
КП22024	19,43
65	3,44
	64,44
КП22213	12,9
КП22475	39,33
КП22476	8,45
65	3,01
ШК00129	2,58

ΠΟΚ0104	6,27
	72,54
	136,98
	136,98