

Школа

МБОУ Холмогояская СОШ

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Хохрякова О.Н.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

16

10

2023

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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска	маринад из моркови	60	0,48	1,56	4,14	51,22	612	1,78
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	200	5,25	6,5	7,5	186	138	6,75
			2 блюдо	котлета из говядины	90	8,64	6,12	2,79	206,64	451	32
			гарнир	капуста тушеная	150	4,13	6,22	27,82	139,95	43	9,69
			напиток	сок персиковый	200	0	0	12,4	51	707	12,33
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	54	4,2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	55	1,68
			фрукт	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	43,9	458	22,02
			<i>итого</i>			884	25,02	24,16	99,05	822,5	
1	1	Итого за день:			884	25,02	24,16	99,05	822,5		90,45
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска	огурец свежий долькой	60	1,44	0	2,52	30,19	54	0
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем сметаной говядиной	225	6	3,75	8,75	199	110	11,47

			2 блюдо	жаркое по домашнему	200	10,1	4,88	20,33	338,32	431	21,61
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	520	4,88
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	54	4,2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	55	1,68
			выпечка	сдоба	65	2,64	15,66	22,05	0	260	35
			<i>итого</i>		834	26,9	27,65	117,25	822,5		78,84
1	2	Итого за день:			834	26,9	27,65	117,25	822,5		78,84
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты	60	0,61	0	3,38	30,46	45,1	1,16
			1 блюдо	суп картофельный с горохом куриным бедром	220	2,25	3,5	18	135	139	11,88
			2 блюдо	рыба тушенная в сметанном соусе	100	12	10,63	10,62	213,4	139	46,85
			гарнир	рис отварной	150	0,54	4,86	32,77	180,3	302	10,11
			напиток	компот из свежих груш	200	0	0	12,4	96	631	11,48
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	54	4,2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	55	1,68
			конд. Изд	печенье	30	1,96	5,3	0	23,55	49	18,3
			<i>итого</i>			844	23,48	27,65	111,77	822,5	
1	3	Итого за день:			844	23,48	27,65	111,77	822,5		105,66
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска	маринад овощной со свеклой	60	2,16	6,84	11,7	58,8	614	1,78

			1 блюдо	суп картофельный с крупой и рыбой	225	6	3	4,25	168,8	138	10,12	
			2 блюдо	биточек из говядины	90	9,09	12,87	1,71	216,6	451	30	
			гарнир	каша перловая	150	2,4	0,52	23,85	121,4	186	8,44	
			напиток	кисель из кураги	180	0,6	0	29	111,2	643	17,88	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	54	4,2	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	55	1,68	
			фрукт	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0	458	22,2	
				<i>итого</i>	889	26,77	26,99	114,91	820,59		96,3	
1	4	Итого за день:			889	26,77	26,99	114,91	820,59		96,3	
1	5	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	свежий огурец долькой	60	1,44	0	2,52	53,4	54,2	0	
			1 блюдо	рассольник Ленинградский с говядиной	240	6,25	3	15,75	184	132	10,16	
			2 блюдо	филе куриное тушеное	80	13,1	16,9	9	204,96	179	37,8	
			гарнир	картофель тушеный	200	0,8	0,6	22	121	216	16,72	
			напиток	сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	707	12,33	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	54	4,2	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	55	1,68	
				<i>итого</i>		864	28,51	24,46	105,87	828,15		82,89
1	5	Итого за день:			864	28,51	24,46	105,87	828,15		82,89	
2	1	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
2	5	Обед	закуска	икра свекольная	60	1,65	0,2	5,7	50,7	129	3,05
			1 блюдо	суп овощной с говядиной	215	4,25	4	10,5	181,75	135	14,3
			2 блюдо	бедро куриное отварное	100	6,15	18,24	0,97	204	487	37,8
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	1,57	0,54	28	132,3	54.1	7,61
			напиток	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	631	11,48
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	54	4,2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	55	1,68
				<i>итого</i>		809	19,94	26,54	110,37	830,74	
2	5	Итого за день:			809	19,94	26,54	110,37	830,74		80,12
		Среднее значение за период:			842	25,831	24,703	120,252	814,423		91,998