Школа МАОУ гимназия

Утвердил: должность Директор

фамилия Шаповалов

дата 31 (день) 1 (месяц) 2024 (год)

Шаповалов Александр Николаевич

Подписано цифровой подписью: Шаповалов Александр Николаевич
Дата: 2024.02.06 11:52:40 +03'00'

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	Каша вязкая молочная пшенная/ бутерброд с сыром и маслом	205	12	16,3	41,5	394,1	324/3	68
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	12,6	82,7	379	10
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46		2
			фрукты	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338	12
			итого		525	16,6	19,2	75,8	579,2		92
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Закуска из икры кабачковой и вареного яйца	90	2,9	6,9	4,1	100,8		18
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	2,6	2,3	17,6	101,7	111	15
			2 блюдо	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	10,7	12,5	13,3	183,1	235	55
			гарнир								
			напиток	Кисель из яблок сушеных	200	0,4	0	29,1	119,8	354	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1		3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2		3
			напиток	Молоко прм.пр-ва т/пак 0,2л 2,5%	200	5,6	4,9	9,3	104,8		25
			итого		900	26,5	27,1	101,2	742,5		127
1	1	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			1425	43,1	46,3	177	1321,7		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Мясо тушенное с капустой	150	8,4	13,2	13,2	209,5	ТТК 103	63
			закуска	Салат из свеклы отварной	80	1,2	4,9	6,8	75,6	52	10
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,1	98,9	389	12
			хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	70	5,1	0,6	32,8	155,9		7
			фрукты								
			итого		500	16,1	19,1	74,9	539,9		92
1	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Оовщи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1,1	7,8	70	10
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	4,3	14,8	116,8	102	15
			2 блюдо	Суфле творожное	227	9,5	16,5	34,2	368,2	227	65
			гарнир								
			напиток	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2		3
			фрукты	Фрукты свежие	150	2	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	15
			итого		887	26,9	27,5	103,3	810,4		127
1	2	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								

			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			1387	43	46,6	178,2	1350,3		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре/ Рыба, тушенная в томате с овощами	250	15,7	15,7	46	373,6	128/229	68
			закуска	Салат из квашеной капусты	60	1	3,1	4,9	52,6	47	10
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	7	27,9	349	10
			хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	19,9	93,4		4
			фрукты								
			итого		530	19,3	19,1	77,8	547,5		92
1	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Икра кабачковая консервированная	60	1,5	7,3	4,6	71,4		10
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	1,4	4,1	8	74,5	98	15
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	90	12,5	10,5	2,7	205,1	290	57
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	186	323	17
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7		4
			хлеб черн.								
			фрукты	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	338	12
			итого		840	23,1	27,6	114,5	814,5		127
1	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			1370	42,4	46,7	192,3	1362		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с яблоками	170	10,8	13,8	29,8	317,5	240	60
			гор.напиток	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	15
			хлеб	Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	50	3,4	0,4	25	117,1		5
			фрукты	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338	12
			итого		520	19,9	19,2	73,8	586,4		92
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови с чесноком	60	0,8	3	4,2	47,5	ТТК 67	10
			1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем	200	3	4,7	12,4	107,3	84	15
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	170	12,4	14,1	18,9	300,5	259	77
			гарнир								
			напиток	Какао с молоком	180	3,4	2,7	14,2	95,9	382	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46		2
			сладкое	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	30	2,3	2,9	22,3	125,1		7
			итого		700	26,1	27,9	102	817		127
1	4	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0

1	4	Итого за день:			1220	46	47,1	175,8	1403,4		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофель тушеный/ Гуляш из говядины	240	15,2	18,4	47,2	389,5	133/260	72
			закуска	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1	7,8	70	10
			гор.напиток	Компот из свежих плодов (яблочный)	180	0,1	0,1	10,2	43,5	342.1	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4		2
			фрукты								
			итого		500	17,3	18,7	68,4	488,2		92
1	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Салат витаминный	60	0,7	3,1	5,7	54	ТТК 2	10
			1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками	200	7,1	8,7	6,1	230,1	99	20
			2 блюдо	Макароны, запеченные с яйцом и сыром	150	9,1	10,9	43,1	239,1	ТТК 74	55
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	389	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1		3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46		2
			напиток	Молоко для детского питания 2,5% т/пак	200	5,6	4,9	9,3	104,8		25
			итого		860	26,9	28,2	108,8	828,5		127
1	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			1360	44,2	46,9	177,2	1316,7		0
1	6	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Итого за день:			0	0	0	0	0		0
1	7	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								

			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком/ Яйца вареные	220	15,6	16,9	45,1	404	212/209	68
			гор.напиток	Чай с молоком	180	1,5	1,1	8,5	50,4	378	10
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46		2
			фрукты	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	338	12
			итого		520	18,6	18,6	73,3	547,4		92
2	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	60	1	3,1	4,9	52,6	47	10
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	4,3	14,8	116,8	102	15
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом молочным	150	6,5	8,9	25,9	228,7	278	63
			гарнир	Рагу из овощей	150	5,5	7,2	17,7	176,3	143	17
			напиток	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2		3
			фрукты								
			итого		810	27,9	28,6	103,3	825,7		127
2	1	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			1330	46,5	47,2	176,6	1373,1		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Азу с овощами и мясом	180	11,1	14,5	29,1	294,7	260	68
			закуска	Салат из соленых помидоров с луком	60	0,7	3,4	1,8	40,7	ТТК 75	10
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	7,7	31	349	8
			хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	60	4,3	0,5	27,8	132,3		6
			фрукты								

			итого		500	16,1	18,4	66,4	498,7		92
2	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	3	5,6	53,9	45	10
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,1	11,7	90,9	96	15
			2 блюдо	Котлеты рыбные/ соус молочный	115	12,6	11,3	15,2	175,9	234	44
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	3,3	4,5	30,9	188,9	181	17
			напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,2	12,3	66,6	378	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46		2
			напиток	Молоко для детского питания 2,5% т/пак	200	5,6	4,9	9,3	104,8		25
			итого		985	29,7	29,5	115	821,7		127
2	2	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			1485	45,8	47,9	181,4	1320,4		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная жидкая/ Бутерброды с маслом и сыром	205	7,9	12,7	34	295,9	189/3	53
			закуска								
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	11,8	90,7	382	10
			хлеб	Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	19,9	93,4		4
			фрукты								
			напиток	Молоко для детского питания 2,5% т/пак	200	5,6	4,9	9,3	104,8		25
			итого		645	19,9	20,9	75	584,8		92
2	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0,7	0,1	6,8	31,4	41	10
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,2	6,5	10,8	92,8	113	15
			2 блюдо	Котлеты куриные Казачок	90	6,5	7,2	12	160,1	ТТК 16	45
			гарнир	Картофель по-хуторски	150	5	8,4	19,5	177,2	ТТК 15	20
			напиток	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2		3
			фрукты	Фрукты свежие по сезону	150	2	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	15
			итого		900	26,7	28,8	102,3	779,1		127
2	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			1545	46,6	49,7	177,3	1363,9		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофель, запеченный с овощами и яйцом/ Котлеты рыбные любительские с маслом	245	14,4	16,3	26,3	354,6	ТТК/ 241	66
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	389	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7		4
			фрукты	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	338	12
			итого		585	18,9	17,2	75,8	579,7		92
2	4	Завтрак 2	фрукты								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Салат "Кубаночка"	60	0,7	2,5	7,4	51,9	ТТК 13	15
			1 блюдо	Борщ по-кубански	200	2,2	4,1	12,9	88,4	ТТК 14	15
			2 блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	16,4	16,5	40,4	367	223	79
			гарнир								
			напиток	Узвар из сухофруктов и плодов шиповника	180	0,3	0,1	20,2	89,5	ТТК 17	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	81,6		4
			итого		700	25,4	23,9	118	773,1		127
2	4	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			1285	44,3	41,1	193,8	1352,8		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	9,2	11,7	30,9	259,9	291	56
			закуска	Салат из моркови и зеленого горошка	60	1,1	3,1	3,7	47,3	40	10
			гор.напиток	Кисломолочный напиток	180	4,9	4,5	19,4	142,2	386	20
			хлеб	Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный	60	4,3	0,5	27,8	132,3		6
			фрукты								
			итого		500	19,5	19,8	81,8	581,7		92
2	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Икра кабачковая консервированная	60	1,5	7,3	4,6	71,4		10
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1,3	4	7,3	76,2	99	15
			2 блюдо	Рагу из субпродуктов	150	12,6	10,1	24,7	222,2	289	70
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25,1	118,4		5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46		2
			фрукты	Фрукты свежие по сезону	150	2	1,5	13,2	66,3		15
			итого		830	22,9	23,9	116,4	736,3		127
2	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			1330	42,4	43,7	198,2	1318		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
		Среднее значение за период:			1373,7	44,43	46,32	182,78	1348,23		#ДЕЛ/0!