

Школа **МАОУ "Рахмангуловская СОШ"** Утвердил: должность **директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Пупышев**
 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 "Дружба"	200	5	7	28	191	229	14.54
				бутерброд с сыром (1 -й вариант)	65	10	13	14	215	63	36.42
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	1.13
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	574	1.98
			фрукты	яблоки	200	0.8	0.8	19.6	88	82	29.8
				яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	60	267	10
			<i>итого</i>				740	23.3	26	85.2	664
1	1	Обед	закуска	икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	4	71	150	8.28
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем\ сметана	200\5	1	5	3	57	104.433	5.56
			2 блюдо	мясо тушеное	90	14	14	5	197	321	55.85
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	251	202	9.05
			напиток	компот из яблок с лимоном	200	0	0	20	60	487	11.95
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	1.98
			<i>итого</i>				570	30.7	30.6	102.44	790
1	1	Итого за день:			1310	54	56.6	187.64	1454		188.91
1	2	Завтрак	гор.блюдо	пудинг творожный запеченный	200	30	11	41	381	285	52.32
				молоко сгущенное	30	2	3	17	98	471	9.74
			гор.напиток	чай с молоком	200	2	1	12	64	460	4.57
			хлеб	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	29.8
				хлеб ржаной	35	3	1	14	92	574	1.98
			<i>итого</i>				700	39.5	15.7	120	805
1	2	Обед	закуска	кукуруза сладкая (консервирован)	65	2	2	3	41	157	26.41
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	7	9	8	144	122	13.15
			2 блюдо	рагу из птицы	200	21	19	16	319	376	52.38

			гарнир								
			напиток	напиток из шиповника	200	0	0	18	78	496	5.45
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	1.98
			<i>итого</i>		735	36.1	31.3	76.3	736		101.74
1	2		Итого за день:		1435	75.6	47	196.3	1541		202.52
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	205	17	26	4	320	268	21.04
			гор.напиток	какао с молоком	200	3	3	14	94	462	8.72
			хлеб	бутерброд с маслом (1-й вариант)	60	3	19	17	250	69	25.42
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	29.8
				хлеб ржаной	35	3	1	14	92	574	1.98
			<i>итого</i>		700	26	48.5	68.6	844		86.96
1	3	Обед	закуска	икра кабачковая (промышл. производства)	65	1	5	5	71	150	8.28
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем\ сметана	200	2	5	7	85	95, 433	7.30
			2 блюдо	котлеты из говядины	90	14	14	5	197	339	56.78
			гарнир	пюре картофельное	150	4	6	9	105	377	12.17
					200						
			напиток	напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком		0	0	17	70	509	9.10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	1.98
				соус томатный	20	0	1	1	10	419	2.02
			<i>итого</i>		795	26.74	31.84	74.62	691.8		100
1	3		Итого за день:		1495	52.74	80.34	143.22	1535.8		186.96
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7	9	29	222	234	14.74
				бутерброд с сыром (1-й вариант)	65	10	13	14	215	63	36.42
			гор.напиток	чай с молоком	200	2	1	12	64	460	4.57
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	92	574	1.98
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	29.8
				яйцо вареное	40	5	5	0	63	267	10
			<i>итого</i>		740	26.4	27.9	88.1	744		97.51
1	4	Обед	закуска	горошек зеленый (консервирован)	65	2	2	3	41	157	19.97

			<i>итого</i>		740	25.6	28.1	89.6	787		100.51	
2	6	Обед	закуска	икра кабачковая (промышл. производства)	65	1	5	5	71	150	8.28	
			1 блюдо	рассольник ленинградский \ сметана	200\5	2	5	11	96	100, 433	7.69	
			2 блюдо	бефстроганов из отварной говядины	90	14	12	5	182	326	58.73	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	256	8.06	
			напиток	напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком	200	0	0	17	70	509	9.10	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	1.98	
				<i>итого</i>		575	28.84	27.94	98.62	757.8		96.21
2	6	Итого за день:			1315	54.44	56.04	188.22	1544.8		196.72	
2	7	Завтрак	гор.блюдо	пудинг творожный запеченный	200	30	11	41	381	285	52.32	
					молоко сгущенное	30	2	3	17	98	471	9.74
			гор.напиток	чай с молоком	200	2	1	12	64	460	4.57	
			хлеб	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37	
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	29.8	
					хлеб ржаной	35	3	1	14	92	574	1.98
			<i>итого</i>		700	39.5	15.7	120	805		100.78	
2	7	Обед	закуска	кукуруза сладкая (консервирован)	65	2	2	3	41	157	26.41	
			1 блюдо	свекольник \ сметана	200 \5	4	5	9	83	98, 433	6.78	
			2 блюдо	рыба, тушеная в сметанном соусе	90	12	4	3	92	298	25.53	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	3	4	48	251	202	9.05	
			напиток	кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	504	11.63	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	1.98	
			<i>итого</i>		575	27	15.3	117	716		83.75	
2	7	Итого за день:			1275	66.5	31	237	1521		184.53	
2	8	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	6	7	20	160	139	14.85	
					бутерброд с сыром (1 -й вариант)	65	10	13	14	215	63	36.42
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	1.13	
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	574	1.98	
			фрукты	яблоки	200	0.8	0.8	19.6	88	82	29.8	

			яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	60	267	10	
			<i>итого</i>	740	24.1	25.5	76.9	633		94.18	
2	8	Обед	закуска	горошек зеленый (консервирован)	65	2	2	3	41	157	19.97
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой \ сметана	200\5	2	5	7	79	118, 433	4.65
			2 блюдо	рагу из птицы	200	21	19	16	319	321	52.38
			гарнир								
			напиток	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	86	501	17.10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	1.98
			<i>итого</i>	535	31.7	26.5	77.2	679		98.45	
2	8	Итого за день:		1275	55.8	52	154.1	1312		192.63	
2	9	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	205	17	26	4	320	268	21.04
			гор.напиток	чай с молоком	200	2	1	12	64	460	4.57
			хлеб	бутерброд с маслом (1 -й вариант)	60	3	19	17	250	69	25.42
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	29.8
				хлеб ржаной	35	3	1	14	92	574	1.98
			<i>итого</i>	700	24.6	46.8	66.1	814		82.81	
2	9	Обед	закуска	икра кабачковая (промыш. производства)	60	1	5	5	1	150	8.28
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	3	10	2	129	3.74
			2 блюдо	котлеты из говядины	90	14	14	5	14	339	56.78
			гарнир	пюре картофельное	150	4	6	9	4	377	12.17
			напиток	компот из яблоч с лимоном	200	0	0	20	0	487	11.95
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	3	573	2.37
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	3	574	1.98
				соус молочный к блюдам (1 -й вариант)	20	1	1	1	1	403	3.17
			<i>итого</i>	790	27.5	30.1	80.5	27.5		100.44	
2	9	Итого за день:		1490	52.1	76.9	146.6	841.5		183.25	
2	10	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	32	15	30	30	279	69.73
				повидло, джем или варенье (порциями)	30	2	2	17	86	86	5.09
			гор.напиток	какао с молоком	200	3	3	14	94	462	8.72
			хлеб	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37

			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	29.8
				хлеб ржаной	35	3	1	14	92	574	1.98
				<i>итого</i>	700	42.7	20.8	111.6	472		117.69
2	10	Обед	закуска	кукуруза сладкая (консервирован)	65	2	2	3	41	157	26.41
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	7	9	8	144	122	13.15
			2 блюдо	плов из отварной птицы	200	12	8	25	223	297	51.01
			гарнир								
			напиток	напиток из шиповника	200	0	0	18	78	496	5.45
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.37
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	1.98
				<i>итого</i>	735	27.1	19.8	85	640		100.37
2	10	Итого за день:			1435	69.8	40.6	196.6	1112		218.06
		Среднее значение за период:			1404	61.348	52.948	185.71	1353.11		194.719