

Школа

Муниципальное общеобразовательное учреждение-средняя общеобразовательная школа с.Кипцы Екатериновского района Саратовской области

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-10 лет



Утвердил:

должность

Директор

фамилия

Зявина Н.А.

дата

19

11

2024 г

Приказ №129-ОД

Неделя	День	Прием пищи	№ технологической карты	№ рецептуры	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	1	Обед	1	23	закуска	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,38	78,56	20
				103	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,7	2,8	24,2	473,0	14,63
				279	2 блюдо	Тефтели 1-вариант (из говядины)	90	9,0	9,1	1,7	157,0	45,33
				302	гарнир	Каша рассыпчатая перловая	150	29,7	28,0	211,0	178,6	16,72
				349	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,8	87,6	10,00
				пр	хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	75	4,4	0,7	24,7	123,1	4,27
				пр	хлеб черн.	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	3
					Сок		200			11,2	45	24
					<i>итого</i>		1055	49,26	47,22	318,76	1234,82	137,95
1	2	Обед	1	20	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,8	64,65	20
				101	1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	5,1	5,4	23,9	163,8	17,16
				268	2 блюдо	Шницель (из говядины)	90	11,8	15,5	17,8	257,6	50,28
				197	гарнир	Бобовые отварные	150	13,0	7,4	42,2	287,9	11,11
				пр	напиток	Напиток "Витошка"	200	0,2	0,0	3,9	16,0	12,00
				пр	хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	75	4,4	0,7	24,7	123,1	4,27
				пр	хлеб черн.	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	3
					<i>итого</i>		855	37,41	35,53	134,06	1005,01	117,82
1	3	Обед	1	73	закуска	Икра из кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	12,00
				88	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,9	11,5	96,8	11,59
				260	2 блюдо	Гуляш (из говядины)	90	15,4	6,4	3,8	235,7	50,02
				304	гарнир	Рис отварной	150	3,8	6,1	41,4	134,0	9,40
				348	напиток	Компот из плодов сушёных (кураги)	200	0,6	0,0	37,0	150,4	12,00

			20	пр	хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	75	4,4	0,7	24,7	123,1	4,27
			21	пр	хлеб черн.	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	3
					<i>итого</i>		815	29,24	23,94	143,26	905,16	102,28
1	4	Обед	22	45	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,3	6,1	8,4	94,1	5,00
			23	104	1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,0	6,3	22,1	180,9	26,75
			24	234	2 блюдо	Котлеты рыбные	90	11,4	14,5	9,0	211,7	28,93
			25	142	гарнир	Картофель и овощи тушёные в соусе	150	3,0	7,9	29,8	202,8	21,00
			26	349	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,8	87,6	10,00
			27	пр	хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	75	4,4	0,7	24,7	123,1	4,27
			28	пр	хлеб черн.	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	3
					Сок		200			11,2	45	24
					<i>итого</i>		1055	31,47	35,92	146,79	1037,18	122,95
1	5	Обед	29	52	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1,0	3,6	6,6	62,4	6,54
			30	108	1 блюдо	Суп картофельный с клёцками	220	5,2	6,3	29,0	193,5	22,21
			31	291	2 блюдо	Плов из птицы (курица)	190	14,9	19,0	24,1	327,0	47,73
					гарнир							
			32	376	напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	80,0	10
			33	пр	хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	75	4,4	0,7	24,7	123,1	4,27
			34	пр	хлеб черн.	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	3
					<i>итого</i>		785	27,84	30,04	119,16	877,96	93,75
2	6	Обед	35	63	закуска	Салат из моркови с курагой	60	17,0	13,9	165,1	853,0	9,54
			36	82	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,9	15,2	112,3	11,4
			37	293	2 блюдо	Птица тушеная (окорочки)	90	11,1	12,9	0,0	161,0	45,76
			38	171	гарнир	Каша рассыпчатая	150	6,3	9,9	46,7	300,9	2,35
			39	пр	напиток	Напиток "Витошка"	200	0,2	0,0	3,9	16,0	12
			40	пр	хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	75	4,4	0,7	24,7	123,1	4,27
			41	пр	хлеб черн.	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	3
					<i>итого</i>		815	43,0	42,7	275,4	1658,3	88,32
2	7	Обед	42	52	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1,0	3,6	6,6	62,4	12,42
			43	101	1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	2,0	2,7	20,9	116,3	20,12
			44	229	2 блюдо	Рыба тушёная в томате с овощами	100	11,4	4,5	3,8	105,0	33,14
			45	202	гарнир	Макаронные изделия отварные	150	19,1	28,8	153,4	949,0	19,00

			46	349	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,8	87,6	10,00	
			47	пр	хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	75	4,4	0,7	24,7	123,1	4,27	
			48	пр	хлеб черн.	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	3	
					<i>итого</i>		825	40,24	40,69	250,98	1535,36	101,95	
2	8	Обед	49	20	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,8	64,65	20	
			50	103	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,7	2,8	24,2	132,5	14,84	
			51	278	2 блюдо	Тефтели 2й вариант (из говядины)	110	9,0	14,7	13,4	221,4	45,52	
			52	321	гарнир	Капуста тушёная	150	3,0	5,4	15,9	124,5	19,42	
			53	348	напиток	Компот из плодов сушёных (кураги)	200	1,0	0,0	34,0	150,4	13,00	
			54	пр	хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	75	4,4	0,7	24,7	123,1	4,27	
			55	пр	хлеб черн.	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	3	
					Сок		200			11,2	45	24	
					<i>итого</i>		1075	23,01	30,13	144,96	953,51	144,05	
2	9	Обед	56	23	закуска	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,38	78,56	20	
			57	102	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	210	5,1	5,4	23,9	163,8	16,34	
			58	289	2 блюдо	Рагу из птицы (курица)	200	14,1	17,9	18,4	291,0	47,82	
					гарнир								
			59	388	напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	27,1	108,6	10	
			60	пр	хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	75	4,4	0,7	24,7	123,1	4,27	
			61	пр	хлеб черн.	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	3	
					<i>итого</i>		825	27,05	30,62	118,24	857,02	101,43	
2	10	Обед	62	45	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,3	6,1	8,4	94,1	5,00	
			63	88	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,9	11,5	96,8	20,34	
			64	268	2 блюдо	Биточки из говядины в соусе	110	11,8	15,5	17,8	257,6	49,98	
			65	202	гарнир	Макаронные изделия отварные	150	36,8	30,1	176,3	1123,0	18,72	
			66	376	напиток	Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	80,0	10	
			67	пр	хлеб бел.	Хлеб пшеничный в/с	75	4,4	0,7	24,7	123,1	4,27	
			68	пр	хлеб черн.	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	91,96	3	
					Сок		200			11,2	45	24	
					<i>итого</i>		1090	58,27	57,72	284,69	1911,58	135,31	
			Среднее значение за период:					919,5	36,681	37,453	193,631	1197,586	114,581