

Школа МАОУ "Приморская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил Должность

Директор

Фамилия

Ахметова Э.С.

Дата

28

8

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена												
												г	г	г	кость								
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к	16												
												гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	10,05			
												хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.	4,2			
												фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	Пром.	20			
															итого		650	13,8	9,5	84,1	476,5		50,25
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые	150	8,4	7,7	6,4	128,3	54-3м	20,95												
												гор.напиток	Какао с молоком стуженным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-22гн	13,5			
												хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	Пром.	8,4			
												фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.	20,59			
															итого		550	21	12,4	98,9	590,6		63,44
												1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	54-16к	13,79
закуска	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3	54-13	18,71															
гор.напиток	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	54-22хн	3,57															
хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	2,52															
фрукты	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	Пром.	23,24															
			итого		620	18,2	18,2	63,9	492,1		61,83												
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-10	22,92												
													Пудинг из творога с яблоками	150	22,9	10,8	15,4	250,4	54-4т	36,67			
																					гор.напиток	Чай с сахаром	200

			Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	3,36
			Фрукты							
			Молоко стуженное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.	16,52
			<i>итого</i>	560	40,2	30,8	55,8	662		81,01
1	5	Завтрак	гор.блюдо	100	13,7	12,2	6,8	191,2	54-29м	26,45
			гарнир	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	11,8
			гор.напиток	200	0,3	0,1	7,6	32	54-12гн	5,55
			хлеб							
			фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	10
			Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	4,13
			<i>итого</i>	610	18,5	24,1	49,8	488,5		57,93
2	1	Завтрак	гор.блюдо	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г	14,7
			Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	54-21м	42,56
			гор.напиток	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн	0,86
			хлеб	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	2,52
			фрукты							
			Соус красный основной	80	2,6	1,9	7,1	56,5	54-3соус	8,32
			<i>итого</i>	610	41,2	11,6	54,6	488,8		68,96
2	2	Завтрак	гор.блюдо	180	18,1	16,9	15,5	286,1	54-9м	31,27
			гор.напиток	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	3
			хлеб	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	2,52
			фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	Пром.	20
			<i>итого</i>	610	21,4	18	56,5	473,1		56,79
2	3	Завтрак	гор.блюдо	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г	9,63
			гор.напиток	200	0,1	0	14	56,8	54-22хн	3,58
			хлеб	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.	5,04

			Фрукты	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6	Пром.	33,99
			<i>итого</i>		610	14,7	7,2	95,6	506,7		52,24
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-10	22,92
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-22гн	13,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	3,36
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	10
				Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з	13,1
			<i>итого</i>		520	26,6	31	55	604,6		62,88
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3	54-10р	27,05
				Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	11,8
			гор.напиток	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9	54-11гн	4,05
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	Пром.	8,4
			фрукты								
				Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	54-10з	7,47
			<i>итого</i>		580	24,1	18	82,5	589		58,77