

Школа

МКОУ "Шайковская СОШ №2"

Утвердил: должность

И.о. директора

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Саповатова И.П.

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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого			0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска	Салат из свёклы	100	0,7	3,05	3,8	45,5	26	3,1
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,2	4,5	5,7	70	101	7,45
			2 блюдо	Гуляш из филе птицы	100	18,7	16,8	4,1	242	326	23,37
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	14,2	11,75	62,5	412,5	204	8,74
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	458	1,45
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	4,4	0,8	21,8	102,2		1,89
				йогурт	125	5,8	4,1	8	88,8		25
				сок	200	1	0,2	20,2	86	498	14
			итого			1185	48,2	41,3	135,4	1085	
1	1	Итого за день:			1185	48,2	41,3	135,4	1085		85
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого			0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,8	5,05	4,5	75	9	6,33
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7,5	3,7	16,2	127,75	125	13,38
			2 блюдо	Рыба припущенная	100	8,6	0,3	0,3	38,7	295	29,86
			гарнир	Рис отварной	180	3,8	5,5	39,2	221,5	384	11,66
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	492	3,88
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	10,9	56,1		1,89
				апельсин	150	0,4	0,4	9,8	44	79	18
			итого			970	24	15,45	108,3	677,05	
1	2	Итого за день:			970	24	15,45	108,3	677,05		85
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого			0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска	Свежий огурец	100	0,43	5	1,1	52	14	16
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	11	3,9	16,05	143,7	117	15,06
			2 блюдо	Печень говяжья по строгановски	120	8,1	7,2	3	108,5	354	39,21
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,1	6	9,1	102	374	11,39
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	458	1,45
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	10,9	56,1		1,89
			итого			880	25,03	22,6	49,45	500,3	
1	3	Итого за день:			880	25,03	22,6	49,45	500,3		85
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого			0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска	Рассольник ленинградский	250	2	0,35	13,4	64,75	97	15,78
			1 блюдо	Котлета из птицы	110	15,4	9,6	8,9	182,9	369	29,25
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	5,6	5,6	29,9	192,3	255	11,63
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	458	1,45
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	10,9	56,1		1,89
				йогурт	125	5,8	4,1	8	88,8		25
			итого			915	31,2	20,15	80,4	622,85	
1	4	Итого за день:			915	31,2	20,15	80,4	622,85		85
1	5	Завтрак	гор.блюдо								



2	4	Обед	закуска	Салат из свёклы	100	0,7	3,05	3,8	45,5	26	3,1
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	16,8	100,75	113	14,33
			2 блюдо	Котлета из птицы	110	15,4	9,6	8,9	182,9	369	29,25
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	5,6	5,6	29,9	192,3	255	11,63
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	492	3,88
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	10,9	56,1		1,89
				яблоко	200	0,4	0,4	9,8	44	79	13
				Печенье	40						7,92
				<i>итого</i>	1130	27,7	21,75	107,5	735,55		85
2	4	<b>Итого за день:</b>		1130	27,7	21,75	107,5	735,55		85	
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	0,15	7,15	37,3	92	12,49
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	280	18,4	18,25	11,7	285	327	44,17
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	458	1,45
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	10,9	56,1		1,89
				йогурт	125	5,8	4,1	8	88,8		25
	<i>итого</i>	885	28,4	23	47,05	505,2		85			
2	5	<b>Итого за день:</b>		885	28,4	23	47,05	505,2		85	
<b>Среднее значение за период:</b>				1026	31,531	26,565	86,765	708,755		85	