

Школа ГКОУ школа ст-цы Темиргоевской

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Жура Л.Н.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

31.01.2025



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13,93	24,32	27,9	289,65	210
				Сыр 55% (порционный)	15	3,48	4,43	0	54	36
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	379
			хлеб	Пшеничный, ржаной	40	2,82	0,4	16,52	81,08	М.Р.2.4.02 60-21
			фрукты	Груша	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
			итого		585	27,72	35,382	57,188	627,93	
1	1	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	45
			1 блюдо	Суп с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
			2 блюдо	Рыба запеченная в сметанном соусе с томатом	150	16,08	10,9	7,8	193,85	230
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	81,5	128
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,4	96,25	349
			хлеб бел.	Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.02 60-21
			хлеб черн.	Ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,8	М.Р.2.4.02 60-21
			конд. изделия	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	609
			итого		888	34,66	31,4	134,15	875,6	
1	1	Итого за день:			1473	62,38	66,782	191,34	1503,53	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	230	20,7	10,29	41,92	343,47	291
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
			хлеб	Пшеничный, ржаной	40	2,82	0,4	16,52	81,08	М.Р.2.4.02 60-21
			фрукты	Яблоки	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
			итого		650	24,64	11,53	86,14	551,87	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,6	4,96	55,68	52
			1 блюдо	Суп с крупой	200	0,46	3,84	1,38	41	115
			2 блюдо	Шницель мясной рубленый в молочном соусе	165	16,35	25,7	18,21	372,45	268
			гарнир	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127
			напиток	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	386
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.02 60-21
			хлеб черн.	Ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,8	М.Р.2.4.02 60-21
			напиток	Сок с трубочкой (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
			итого		1033	32,85	44,12	101,95	943,93	
1	2	Итого за день:			1683	57,49	55,65	188,09	1495,8	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Мясо духовое	180	17	18,9	15,8	243,5	258
			гор.напиток	Пшеничный, ржаной	40	2,82	0,4	16,52	81,08	М.Р.2.4.02 60-21
			хлеб	Пшеничный, ржаной	40	2,82	0,4	16,52	81,08	М.Р.2.4.02 60-21
			фрукты	Груша	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
			напиток	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
			итого		580	21,44	19,84	69,04	485,5	
1	3	Обед	закуска	Овощи квашенные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	71
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
			2 блюдо	Птица отварная с соусом молочным	100	15,98	14,78	2,39	198,21	288
			гарнир	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	5,22	5,99	28,52	188,4	205
			напиток	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	385
			хлеб бел.	Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.02 60-21
			хлеб черн.	Ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,8	М.Р.2.4.02 60-21
			итого		808	36,1	30,59	90,09	774,49	
1	3	Итого за день:			1388	57,54	50,43	159,13	1259,99	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба запеченная в сметанном соусе с томатом	150	16,08	10,9	7,81	193,85	230
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	81,5	128
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,47	388
			хлеб	Пшеничный, ржаной	40	2,82	0,4	16,52	81,08	М.Р.2.4.02 60-21
			фрукты							
			итого		540	22,83	21,19	53,99	504,9	
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
			1 блюдо	Суп с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
			2 блюдо	Печень говяжья в соусе	90	9,24	7,31	4,58	131,25	261
			гарнир	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,3	202,9	143

			напиток	Ряженка 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386	
			хлеб бел.	Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	M.P.2.4.02 60-21	
			хлеб черн.	Ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,8	M.P.2.4.02 60-21	
			напиток	Сок с трубочкой (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389	
			итого		978	30,71	37,92	106,33	912,63		
1	4		Итого за день:		1518	53,54	59,11	160,32	1417,53		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога со сгущенным молоком	220	28,76	22,3	72,95	606,6	222	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376	
			хлеб	Пшеничный, ржаной	40	2,82	0,4	16,52	81,08	M.P.2.4.02 60-21	
			фрукты	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338	
			итого		640	32,7	23,54	117,17	815		
1	5	Обед	закуска	Овощи квашенные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	71	
			1 блюдо	Борщ с капустой	200	1,44	3,9	8,75	83	82	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	13,9	15,1	2,609	198,9	260	
			гарнир	Каша гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5	303	
			напиток	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	385	
			хлеб бел.	Пшеничный	60	4,65	0,48	29,52	140,64	M.P.2.4.02 60-21	
			хлеб черн.	Ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,8	M.P.2.4.02 60-21	
			итого		788	32,96	29,84	82,479	735,04		
1	5		Итого за день:		1428	65,66	53,38	199,65	1550,04		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	7,1	32,38	218,42	181	
				Сыр 55% (порционно)	20	4,64	5,9	0	72	15	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	379	
			хлеб	Пшеничный, ржаной	40	2,82	0,4	16,52	81,08	M.P.2.4.02 60-21	
			фрукты	Груша	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338	
			итого		640	21,06	19,132	86,778	574,7		
2	1	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	45	
			1 блюдо	Суп картофельный	200	1,9	2,3	13,5	91,2	97	
			2 блюдо	Биточек мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268	
			гарнир	Свекла тушеная в соусе сметанном	150	2,68	9,9	13,99	153,6	140	
			напиток	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	386	
			хлеб бел.	Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	M.P.2.4.02 60-21	
			хлеб черн.	Ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,8	M.P.2.4.02 60-21	
			напиток	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	15,11	79,28	352	
			итого		978	32,99	42,48	111,6	986,98		
2	1		Итого за день:		1618	54,05	61,612	198,38	1561,68		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	14,86	26,47	2,97	308,96	210	
				Масло сливочное 72%	10	0,07	7,25	1,135	66	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	377	
			хлеб	Пшеничный, ржаной	40	2,82	0,4	16,54	81,08	M.P.2.4.02 60-21	
			фрукты								
			напиток	Ряженка 3,2%	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386	
			итого		590	23,442	38,748	38,505	591,88		
2	2	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	60	0,63	0,1	5,11	23,94	59	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87	
			2 блюдо	Печень запеченная	90	21,2	6,3	3,6	185,4	254	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128	
			напиток	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389	
			хлеб бел.	Пшеничный	60	4,65	0,48	29,52	140,64	M.P.2.4.02 60-21	
			хлеб черн.	Ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,8	M.P.2.4.02 60-21	
			напиток	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	385	
			итого		968	39,73	25,69	99,01	825,6		
2	2		Итого за день:		1558	63,172	64,438	137,52	1417,48		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба запеченная в молочном соусе	175	16,7	12,3	9,62	216,65	230	
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,1	5,5	11,8	115,5	139	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6,77	5,19	19,34	118,6	382	
			хлеб	Пшеничный, ржаной	40	2,82	0,4	16,54	81,08	M.P.2.4.02	
			фрукты								
			итого		565	29,39	23,39	57,3	531,83		
2	3	Обед	закуска	Овощи квашенные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	71	
			1 блюдо	Суп с крупой	200	0,46	3,84	1,38	41	115	
			2 блюдо	Шницель мясной рубленый	90	14,9	21,8	12,9	309,6	268	

			гарнир	Каша пшеничная	150	4	4,3	24,6	152,4	303	
			напиток	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389	
			хлеб бел.	Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	M.P.2.4.02 60-21	
			хлеб черн.	Ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,8	M.P.2.4.02 60-21	
			итого		778	28,15	30,86	103	804,4		
2	3		Итого за день:		1343	57,54	54,25	160,3	1336,23		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с сыром в соусе молочном	235	12,32	16,64	32,61	330,37	204	
			закуска	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73	
			гор.напиток	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	39,4	160	359	
			хлеб	Пшеничный, ржаной	40	2,82	0,4	16,54	81,08	M.P.2.4.02 60-21	
			фрукты								
			итого		535	16,59	22,5	93,17	642,85		
2	4	Обед	закуска	Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,28	33,29	133	
			1 блюдо	Суп с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102	
			2 блюдо	Мясо духовое	180	17	18,9	15,8	243,5	258	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349	
			хлеб бел.	Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	M.P.2.4.02 60-21	
			хлеб черн.	Ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,8	M.P.2.4.02 60-21	
			конд. издели	Вафли	30	1,56	9,18	18,75	162,6	T-10	
			итого		768	32,56	34,71	126,91	862,75		
2	4		Итого за день:		1303	49,15	57,21	220,08	1505,6		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога со сгущенным молоком	220	28,76	22,3	72,95	606,6	222	
			гор.напиток								
			хлеб	Пшеничный, ржаной	40	2,82	0,4	16,54	81,08	M.P.2.4.02 60-21	
			фрукты	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	
			напиток	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	386	
			итого		590	37,4	27,8	111,39	848,18		
2	5	Обед	закуска	Овощи квашенные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	71	
			1 блюдо	Борщ с капустой и сметаной	200	1,44	3,9	8,75	83	82	
			2 блюдо	Биточек мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268	
			гарнир	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127	
			напиток	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389	
			хлеб бел.	Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	M.P.2.4.02 60-21	
			хлеб черн.	Ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,8	M.P.2.4.02 60-21	
			итого		778	28,16	32,4	100,68	821,8		
2	5		Итого за день:		1368	65,56	60,2	212,07	1669,98		
			Среднее значение за период:		1468	58,6082	58,306	182,69	1471,79		