

Школа

МОУ СОШ №2 г.Саянск

Утвердил: должность

директор

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

фамилия

Михальчук В.П.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

19

8

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая вязкая	200/5	2,3	10,96	23,36	318,67	
			бутерброд	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,3	119	
			<i>итого</i>				507	17,56	17,82	83,89
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,2	1,4	1,4	19	
			1 блюдо	Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/10	1,93	6,43	16,21	124	
			2 блюдо	Щицель из говядины ( п/фабр)	90	11,79	8,56	7,11	151	
			гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,07	0,63	21,65	120	
			напиток	Напиток из свежего апельсина	200	0,26	0,21	25,07	100	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	
			<i>итого</i>				800	23,86	17,93	104,36
1	1	<b>Итого за день:</b>			1307	41,42	35,75	188,25	1299	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запечённые с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	
			гарнир							
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	
			фрукт	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	
			<i>итого</i>				350	12,56	9,03	69,45

1	2	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	2,21	3,88	13,08	120
			2 блюдо	Пелемени отварные со сметаной 20%	200/10	23,94	19,18	43,54	449,61
			гренки	Гренки ржано-пшеничные	25	1,95	0,2	12,44	61
			напиток	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,24	119
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72
			<i>итого</i>		515	34,58	24,14	126,24	919,61
1	2	<b>Итого за день:</b>			865	47,14	33,17	195,69	1326,86
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из филе кур	200	22,693	18,08	33,307	393,3
			гарнир						
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119
			печенье	Печенье	40	3	4,47	29,76	87
			<i>итого</i>		90	7,25	4,97	68,99	266
1	3	Обед	закуска	Горошек зелёный консервированный	60	1,8	0,3	4,4	34,8
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200/10	1,65	6,08	7,89	101
			2 блюдо	Тефтели в сметанно-томатном соусе	110	8,36	10,59	9,58	182
			гарнир	Капуста тушёная	150	3,09	5,45	18,26	146
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72
			<i>итого</i>		600	21,14	23,3	101,93	747,8
1	3	<b>Итого за день:</b>			690	28,39	28,27	170,92	1013,8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из мяса кур	90	17,7	11,51	8,43	145
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,34	146
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86



			<i>итого</i>		510	26	20,41	90,175	568	
1	5	<b>Итого за день:</b>			800	39,44	41,37	168,56	1135,5	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200/5	25,32	11,106	39,146	289,33	
			бутерброд	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,9	5	32,5	190	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	
			<i>итого</i>		250	35,67	21,126	103,33	685,83	
2	1	Обед	закуска	Икра свекольная	100	0,6	4,2	4,2	85,5	
			1 блюдо	Суп картофельный с пшеном	200	6,25	7,64	12,3	149	
			2 блюдо	Биточки мясные	90	11,79	8,56	7,11	151	
			гарнир	Каша перловая вязкая	150	2,6	3,9	18,5	120,47	
			напиток	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	
			соус	Соус сметано-томатный	30	0,57	2,03	2,47	31	
			<i>итого</i>		850	28,29	27,21	101,76	802,97	
2	1	<b>Итого за день:</b>			1100	63,96	48,336	205,09	1488,8	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета говяжья	90	6,3	8,33	29,36	217	
			гарнир	Макароны отварные	150	4,446	7,93	29,64	194,57	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	
			соус	Соус томатный	30	0,14	1,22	1,1	16	
			<i>итого</i>		320	15,136	17,98	99,33	606,57	
2	2	Обед	закуска	Горошек зелёный консервированный	60	1,8	0,3	4,4	34,8	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,28	4,14	13,33	113,75	
			2 блюдо	Ленивые голубцы	90	6,3	6,7	5,7	107,7	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,09	5,45	18,26	146	



			<i>итого</i>		125	9,725	3,4	77,895	375,5
2	4	Обед	закуска	Огурец свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	92
			2 блюдо	Вареники с картофелем	200	14,2	8,4	52,6	344
			сметана	Сметана 20%	10	0,27	1,5	0,36	16
			напиток	Компот из шиповника	200	0,35	0	24,26	98
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72
			фрукт	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25
				<i>итого</i>		590	22,45	17,44	123,83
2	4	<b>Итого за день:</b>			715	32,175	20,84	201,73	1126,75
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	2,3	10,96	23,36	318,67
			гарнир						
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5
			сыр	Сыр российский (порционно)	20	4,6	5,8	0	72
				<i>итого</i>		295	12,725	17,51	69,975
2	5	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	1,8	0,3	4,4	34,8
			1 блюдо	Суп крестьянский со сметаной	200/10	2,05	7,9	12,1	135
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	12,16	5,68	5,68	128
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,26	146
			напиток	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	23
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72
				<i>итого</i>		580	25,16	20,42	98,43
2	5	<b>Итого за день:</b>			875	37,885	37,93	168,41	1243,97
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	2,3	10,96	26,36	218,5
			гарнир						



			<i>итого</i>		590	36,95	29,24	118,8	856,81
3	2	<b>Итого за день:</b>			1180	61,26	46,92	196,59	1391,66
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запечённые с яйцом и маслом сливочным	200/5	3	11,28	3,24	265
			гарнир						
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119
			бутерброд	Бутерброд голячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5
			<i>итого</i>		50	10,75	16,3	50,12	531,5
3	3	Обед	закуска	Огурец свежий долька	100	0,8	0,1	2,5	14
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	200/10	3,776	8	9,112	139,2
			2 блюдо	Котлеты из мяса кур	90	1,77	11,51	8,43	123
			гарнир	Сложный гарнир (картофель+капуста)	150	2,78	6,07	12,84	126
			напиток	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,03	119
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72
			<i>итого</i>		620	16,396	26,66	94,852	691,2
3	3	<b>Итого за день:</b>			670	27,146	42,96	144,97	1222,7
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из филе кур	200	22,693	13,56	24,98	295
			гарнир						
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	1,65	17,36	86
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119
			<i>итого</i>		450	26,643	15,71	66,37	500
3	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,2	1,4	1,4	19
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	92
			2 блюдо	Рыба запечённая в молочном соусе	80/40	14,26	14,98	9,18	256





			<i>итого</i>		540	94,336	40,61	101,02	463
4	1	Обед	закуска	Горошек зелёный консервированный	60	1,66	1,57	14,32	79,33
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200/10	1,64	6,08	7,89	101
			2 блюдо	Шницель из говядины	90	11,79	8,56	7,11	151
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	6,67	6,67	21,84	145,6
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	64
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72
			соус	Соус томатный	30	0,14	1,22	1,1	16
				<i>итого</i>		590	24,37	20,26	139,22
4	1	<b>Итого за день:</b>			1130	118,706	60,87	240,24	1189
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом смет-томат	110	8,36	10,59	9,58	182
			гарнир	Макароны отварные	150	4,446	7,93	29,64	194,57
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119
				<i>итого</i>		540	94,336	40,61	101,02
4	2	Обед	закуска	Помидор свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14
			1 блюдо	Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/10	1,93	6,43	16,21	124
			2 блюдо	Плов из филе кур	200	22,693	13,56	24,98	295
			гарнир						
			напиток	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72
				<i>итого</i>		590	24,37	20,26	139,22
4	2	<b>Итого за день:</b>			1130	118,706	60,87	240,24	1189
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое с курицей	150	12,4	10,06	10,275	168

			гарнир						
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,9	5	32,5	190
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	96
			яйцо	Яйцо отварное	40	0,02	4,12	0,04	37
			<i>итого</i>		540	94,336	40,61	101,02	463
4	3	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	2,21	3,88	13,8	87
			2 блюдо	Вареники с картофелем	200	14,2	8,4	52,6	244
			сметана	Сметана 20%	10	4,4	7,4	46,2	250
			напиток	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72
			гренки	Гренки ржано-пшеничные	25	1,2	0,5	12	36
			фрукт	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25
4	3		<i>итого</i>		590	24,37	20,26	139,22	726
4	3	<b>Итого за день:</b>			1130	118,706	60,87	240,24	1189
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из говядины	90	11,79	8,56	7,11	151
			гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,07	0,63	21,65	120
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96
			<i>итого</i>		540	94,336	40,61	101,02	463
4	4	Обед	закуска	Икра морковная	100	0,6	4,2	4	85,5
			1 блюдо	Суп крестьянский со сметаной	200/10	2,05	7,9	12,1	135
			2 блюдо	Котлеты из мяса кур	90	1,77	11,51	8,43	123
			гарнир	Макароны отварные	150	4,446	7,93	29,64	194,57
			напиток	Компот из изюма	200	0,44	0	28,88	64
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72

			соус	Соус сметанный с томатом	30	0,57	2,03	2,47	31
4	4		<i>итого</i>		590	24,37	20,26	139,22	726
1	4	<b>Итого за день:</b>			1130	118,706	60,87	240,24	1189
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	2,3	10,96	26,36	218,5
			гарнир						
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119
			печенье	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87
			<i>итого</i>		540	94,336	40,61	101,02	463
4	5	Обед	закуска	Огурец свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14
			1 блюдо	Суп картофельный с пшеном	200	6,25	7,64	12,3	149
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	12,16	5,68	5,68	128
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,26	146
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72
			<i>итого</i>		590	24,37	20,26	139,22	726
1	4	<b>Итого за день:</b>			1130	118,706	60,87	240,24	1189
		Среднее значение за период:			483,495	22,4	33,5	93,8	664,3


№ рецептуры	Цена
302	
10	
692	
п/п	
	92
п/п	
124	
462п/п	
518	
699	
п/п	
п/п	
	103
	195
417п/п	
512	
п/п	
п/п	
	92

140	
499п/п	
551	
638	
п/п	
п/п	
	103
	195
443	
686	
п/п	
п/п	
	92
85	
110	
363	
534	
639	
п/п	
п/п	

	103
	195
499	
520	
684	

п/п	
96	
	92
13	
124	
386	
512	
368	
п/п	
п/п	
	103
	195
311	
337	
693	
п/п	
	92
130	
142	
436	
242	
п/п	
п/п	

	103
	195
302	
10	
692	
п/п	
	92
78	
138	
451	
302	
645	
п/п	
п/п	
601	
	103
	195
451	
516	
686	
п/п	
587	
	92
85	
86	
377	
520	



639	
п/п	
п/п	
601	
	103
	195
499	
302	
685	
п/п	
	92
130	
139	
363	
534	
639	
п/п	
п/п	
551	
	103
	195
443	
686	
п/п	
п/п	

	92
13	
124	
672	
п/п	
638	
п/п	
п/п	
п/п	
	103
	195
302	
685	
п/п	
87	
	92
85	
134	
388п/п	
520	
242	
п/п	
п/п	
	103
	195
311	

692	
n/n	
n/n	
	92
78	
139	
363n/n	
187	
638	
n/n	
n/n	
551	
	103
	195
451n/n	
508	
684	
n/n	
n/n	
	92
13	
142	
664	
n/n	
639	
n/n	
n/n	

	103
	195
208	
686	
п/п	
10	
	92
13	
34	
499п/п	
553	
645	
п/п	
п/п	
	103
	195
443	
685	
п/п	
	92
130	
124	
386	

302	
699	
п/п	
п/п	
	103
	195
302	
686	
п/п	
п/п	
	92
85	
140	
377	
520	
639	
п/п	
п/п	
	103
	195
311	
684	
п/п	
10	

	92
85	
110	
451	
508	
639	
п/п	
п/п	
587	
	103
	195
363	
516	
685	
п/п	
	92
13	
132	
443	
645	
п/п	
п/п	
	103
	195
436	

693	
п/п	
337	
	92
139	
672	
п/п	
638	
п/п	
п/п	
551	
п/п	
	103
	195
451	
518	
686	
п/п	
	92
78	
134	
499п/п	
516	
639	
п/п	
п/п	

601	
	103
	195
311	
685	
n/n	
n/n	
	92
13	
138	
388n/n	
520	
639	
n/n	
n/n	
	103
	195
	84,37