

МКОУ Меньшиковская СОШ Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	230	9.8	9.9	54.4	346.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	19.2	21.2	92.9	638.9
	Обед					
ДП-4ос	Салат из белокочанной капусты и огурца	100	1.4	7.1	3.9	85.1
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	710	30.4	25.9	122.6	844.4
	Итого за день	1210	49.6	47.1	215.5	1483.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	530	23.4	21	86.3	627
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.3	12.1	146.5
54-2соус	Соус белый основной	100	1.5	3.6	4	54.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	700	36	20.8	119.2	808
	Итого за день	1230	59.4	41.8	205.5	1435
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3

Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	500	26.6	28	79	673.9
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	110	3.1	7.9	11.4	128.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	3.8	7	12.6	128.6
Пром.	Продукт кисломолочный "Тонус" 2,5% м.д.ж.	150	4.4	3.8	6.2	75.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	100	6.7	2	55.9	267.8
	Итого за Обед	700	24.1	21.3	125.5	788.6
	Итого за день	1200	50.7	49.3	204.5	1462.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	230	6.1	6.6	27	192
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Батон простой	80	6.4	0.8	39.3	189.9
	Итого за Завтрак	540	23.4	19.2	73.9	560.8
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17.2	17.9	5.1	249.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	760	31.1	33.2	119	898.7
	Итого за день	1300	54.5	52.4	192.9	1459.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
	Итого за Завтрак	510	18.1	13.4	101.9	600.9
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	730	34.4	28.7	94	772
	Итого за день	1240	52.5	42.1	195.9	1372.9

	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
	Итого за Завтрак	510	15.7	19.4	98.1	628.4
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Тефтели "По-домашнему"	100	12.7	13.2	6.9	197.2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	700	28.8	25.7	122.7	837.2
	Итого за день	1210	44.5	45.1	220.8	1465.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12г	Каша пшениная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	510	25.5	21	94.3	667.5
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	220	12.1	9.3	52.7	342.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	700	39.3	31.5	134.1	977
	Итого за день	1210	64.8	52.5	228.4	1644.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Батон нарезной	80	6	2.3	41.1	209.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	540	38.2	21.6	70.8	630
	Обед					
ДП-9ос	Салат овощной с яблоками	100	1	7.2	6.5	94.9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	240	8.5	7	16.2	161.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	100	6.7	2	55.9	267.8

	Итого за Обед	700	21	16.8	118	706.7
	Итого за день	1240	59.2	38.4	188.8	1336.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным без сахара	200	3.5	3.4	19.6	122.5
Пром.	Батон нарезной	80	6	2.3	41.1	209.4
	Итого за Завтрак	510	21.5	20.5	84.7	608.3
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	7.7	39.9	360.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Обед	700	45.8	18.2	132.5	877.4
	Итого за день	1210	67.3	38.7	217.2	1485.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	220	9.1	11.1	41.4	302.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Батон нарезной	80	6	2.3	41.1	209.4
	Итого за Завтрак	510	19.1	23.6	90.2	649.3
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	710	28	29.9	102.3	789.2
	Итого за день	1220	47.1	53.5	192.5	1438.5

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	516	23.1	20.9	87.2	628.5
Обед	711	31.9	25.2	119	829.9
Среднее значение за период	1227	55	46.1	206.2	1458.4