МКОУ Меньшиковская СОШ Типовое примерное меню приготавливаемых блюд(КОПИЯ)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ 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.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	**910**	**34.2**	**28.8**	**137.9**	**946.9**
	Итого за день	**1410**	**53.4**	**50**	**230.8**	**1585.8**
	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 пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	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.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
	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
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	**610**	**18.5**	**13.8**	**111.7**	**645.3**
	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	**1340**	**52.9**	**42.5**	**205.7**	**1417.3**
	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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	**800**	**30.3**	**26.2**	**143.7**	**931.7**
	Итого за день	**1310**	**46**	**45.6**	**241.8**	**1560.1**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12г	Каша пшенная 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
Пром.	Продукт кисломолочный "Тонус" 2,5% м.д.ж.	100	2.9	2.5	4.1	50.5
	Итого за Обед	**800**	**48.7**	**20.7**	**136.6**	**927.9**
	Итого за день	**1310**	**70.2**	**41.2**	**221.3**	**1536.2**
	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	526	23.1	20.9	88.2	632.9
Обед	751	32.7	25.8	123	854.7

Среднее значение за период	1277	55.8	46.7	211.2	1487.6