

Школа МБОУ СОШ № 7 г. Кисловодск

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

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	Пудинг из творога (запечённый)с молоком сгущённым	240	28,47	22,28	72,94	607	№222 сб.2017	
			гор.напиток	Чай с лимоном с сахаром	217	0,13	0,02	10	62	№377 сб.2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	33	2,28	0,24	14,76	70,5		
			фрукты								
				Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14сб.2017	
			<i>итого</i>		500	30,96	29,79	97,83	805,5		0
1	1	Обед	закуска	Овощи порционные солёные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	204	1,59	4,99	9,15	95,25	№96сб.2017	
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	13,67	26,2	13,1	348,8	295 сб. 2017	
			гарнир	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	155	6,53	4,65	40,15	228,63	№302сб 2017	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	№388 сб.2017	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			<i>итого</i>		769	27,39	36,84	110,22	896,78		0
1	1	Итого за день:			1269	58,35	66,63	208,05	1702,28		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с сахаром	210	6,1	3,6	52,8	268	№182 сб.2017	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№379 сб. 2017	

			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			фрукты	Яблоко сезонное 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	47	№338 сб. 2016	
				Сыр порционный "Российский"	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017	
			<i>итого</i>		555	18,91	15,77	93,31	594,1		0
1	2	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	№75сб.2017	
			1 блюдо	Суп картофельный с клёцками	200	2,53	2,73	21,68	121,25	№108 сб. 2017	
			2 блюдо	Шницель из говядины	90	13,5	19,8	11,7	281,45	№268 сб.	
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	155	8,85	9,55	39,86	105	№302 сб. 2016	
			напиток	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	0,16	0,16	27,8	114	№342 сб. 2016	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			<i>итого</i>		765	30,72	32,9	139,54	855,58		0
1	2	Итого за день:			1320	49,63	48,67	232,85	1449,68		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром с маслом	250	16,92	20	42,64	418	№204 сб.	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	60	№376 сб. 2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			фрукты	Масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб.2017	
			<i>итого</i>		500	19,35	27,51	67,53	614,5		0
1	3	Обед	закуска	Овощи порционные солёные (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017	
			1 блюдо	Суп с рисовой крупой и томатом	200	3,13	5,2	20	138,5	№116 сб. 2017	
			2 блюдо	Рагу из птицы	240	17,57	14,6	20,85	285,3	№289 сб.2017	

			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№349 сб. 2018	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			<i>итого</i>		760	26,28	20,61	99,92	692,5	0	
1	3	Итого за день:			1260	45,63	48,12	167,45	1307	0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	13,67	26,2	13,1	348,8	№295 сб. 2017	
				Каша гречневая рассыпчатая с маслом	170	3,6	4,6	37,7	206	№302 сб. 2017	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№379 сб. 2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			фрукты								
					Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0	66	№14 сб. 2017
				<i>итого</i>		500	22,8	40,97	81,51	791,9	0
1	4	Обед	закуска	Овощи солёные порц.(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картоф. со сметаной	204	1,8	4,92	10,93	103,75	№ 82 сб. 2017	
			2 блюдо	Рыба припущенная	90	13,6	8,2	12,8	178	№227 сб. 2017	
			гарнир	Картофель отварной или пюре картоф. С маслом	155	2,98	5,85	20,65	155	№125 сб. 2017	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	№388 сб.2017	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
				<i>итого</i>		769	23,98	19,97	92,2	660,85	0
1	4	Итого за день:			1269	46,78	60,94	173,71	1452,75	0	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	17,97	32	3,4	377	№210 сб. 2017	
				Кукуруза консерв.	50	0,96	0,06	1,92	11,64	№133 сб. 2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	60	№376сб.2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			фрукты								
				Масло сливочное (порц)Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0	66	№14сб.2017	
			<i>итого</i>		500	21,36	39,57	30,08	585,14		0
1	5	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	№75сб.2017	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	5,6	5,4	17,5	140,7	№102 сб. 2017	
			2 блюдо	Шницель из говядины	90	13,5	19,8	11,7	281,45	№268 сб. 2017	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202,24	№309 сб. 2017	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№342 сб. 2017	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			<i>итого</i>		765	30,58	32	127,05	972,87		0
1	5	Итого за день:		1265	51,94	71,57	157,13	1558,01		0	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная с гречневой крупы с сахаром	210	6,2	10	26,8	224	№173сб. 2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	60	№376 сб.2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			фрукты	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	№388 сб. 2017	
			<i>итого</i>		550	8,95	10,66	61,36	401,5		0

2	1	Обед	закуска	Овощи солёные(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб.2017	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	204	1,77	4,95	7,9	89,75	№88 сб. 2017	
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	13,67	26,2	13,1	348,8	№295 сб. 2017	
			гарнир	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	155	6,53	4,65	40,15	228,63	№302 сб. 2017	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№349 сб. 2017	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			<i>итого</i>			769	27,55	36,61	120,22	935,88	
2	1	Итого за день:		1319	36,5	47,27	181,58	1337,38		0	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	17,97	32	3,4	377	№210 сб. 2017	
				Зелёный горошек отварной	50	0,96	0,06	1,92	11,64	№131 сб. 2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	60	№376 сб. 2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			фрукты								
				Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017	
			<i>итого</i>			500	21,36	39,57	30,21	585,14	
2	2	Обед	закуска	Овощи солёные(огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,46	118,25	№103 сб. 2017	
			2 блюдо	Рагу из птицы	240	17,57	14,6	20,85	285,26	№289 сб. 2017	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	114	№342 сб. 2017	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		

			<i>итого</i>		760	25,34	18,32	93,17	653,41	0
2	2	Итого за день:			1260	46,7	57,89	123,38	1238,55	0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	240	23,18	16,51	37,73	477,36	№223 сб. 2017
			гор.напиток	Чай с лимоном с сахаром	217	0,13	0,02	14,2	62	№377сб. 2017
			хлеб	Хлеб пшеничный	33	2,28	0,24	14,76	70,5	
			фрукты							
				Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017
			<i>итого</i>		500	25,67	24,02	66,82	675,86	0
2	3	Обед	закуска	Овощи солёные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	204	1,59	4,99	9,15	95,25	№99 сб. 2017
			2 блюдо	Кнели из птицы	90	15	14,9	3,8	189	№301 сб. 2017
			гарнир	Макаронные изделия отварные	155	5,82	3,88	32,74	202,24	№ 309 СБ. 2017
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	№388сб. 2017
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
			<i>итого</i>		769	28,01	24,77	93,51	710,59	0
2	3	Итого за день:			1269	53,68	48,79	160,33	1386,45	0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная с сахаром	255	10,48	16,25	47,5	375	№173 сб. 2017
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№379 сб. 2017
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
			фрукты							

				Сыр порц. «Российский»	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017		
				<i>итого</i>	500	22,89	28,02	78,21	654,1		0	
2	4	Обед	закуска	Овощи солёные (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	1,97	2,71	12,11	85,75	№102 сб. 2017		
			2 блюдо	Рыба припущенная	90	10,6	12,5	12,8	207,5	№227 сб. 2017		
			гарнир	Картофель отварной\ Картофельное пюре	155	2,98	5,85	20,65	155	№125,128. сб. 2017		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№349 сб. 2017		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2			
				<i>итого</i>	765	21,13	21,87	104,63	716,95		0	
2	4		Итого за день:			1265	44,02	49,89	182,84	1371,05		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	250	21,62	10,74	43,74	358,4	№291 сб. 2017		
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	60	№376 СБ. 2017		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
			фрукты									
					Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017	
				<i>итого</i>	500	24,05	18,25	68,63	554,9		0	
2	5	Обед	закуска	Овощи солёные(Помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017		
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	204	1,8	4,92	10,93	103,75	№82 сб. 2017		
			2 блюдо	Котлеты московские	90	13	16,86	18,13	265	№270 ССБ. 2017		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	155	5,82	3,88	32,74	202,24	№ 309 СБ. 2017		

		напиток	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,8	114	№342 сб. 2017	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		<i>итого</i>		769	25,7	26,54	116,66	820,89		0
2	5	Итого за день:		1269	49,75	44,79	185,29	1375,79		0
		Среднее значение за период:		1276,5	48,298	54,456	177,26	1417,89		#ДЕЛ/0!