

Школа

МБОУ "СОШ № 26"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная овсяная	200,00	8,60	11,30	34,30	272,80
				сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
			гор.напиток	чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,40	26,80
			хлеб	пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
			фрукты	ржаной	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
				мандарин	140,00	1,10	0,30	10,50	49,00
			итого		625	18,5	16,7	81,7	550,5
1	1	Обед	закуска	овощи в нарезке (помидор)	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80
			1 блюдо	рассольник домашний	200	4,60	5,70	11,60	116,10
			2 блюдо	картофель отварной в молоке	150,00	4,50	5,50	26,50	173,70
			гарнир	тефтели из говядины с рисом	60	8,70	8,80	4,90	133,10
			напиток	компот из чернослива	200,00	0,50	0,20	19,40	81,30
			хлеб бел.	пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60
			хлеб черн.	ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20
			соус	соус белый основной	20,00	0,50	0,80	0,90	12,50
			итого		780	26,1	22	105,1	721,3
1	1	Итого за день:			1405	44,6	38,7	186,8	1271,8
1	2	Завтрак	гор.блюдо	карифельное пюре	150,00	3,10	5,30	19,80	139,40
			закуска	свекла отварная дольками	60,00	0,90	0,10	5,20	25,20
			гарнир	курица тушенная с морковью	100,00	14,10	5,80	4,40	126,40
			хлеб	пшеничный	25,00	1,90	0,20	12,30	58,60
			хлеб	ржаной	15,00	1,00	0,20	5,00	25,60
			гор.напиток	какао с молоком	200,00	4,70	3,50	12,50	100,40

			итого		550	25,7	15,1	59,2	475,6
1	2	Обед	закуска	салат из моркови с яблоками	60,00	0,50	6,10	4,30	74,30
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40
			2 блюдо	рис отварной	150,00	3,60	4,80	36,40	203,50
			гарнир	котлета рыбная любительская	100	12,80	4,10	6,10	112,30
			соус	соус молочный натуральный	20,00	0,70	1,50	1,90	23,80
			хлеб бел.	пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60
			хлеб черн.	ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20
			напиток	компот из клубники	200,00	0,10	0,00	7,20	29,30
			итого		820	29	23,1	105,5	745,4
1	2	Итого за день:			1370	54,7	38,2	164,7	1221
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150,00	12,70	18,00	3,20	225,40
			закуска	горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20	7,40
			гор.напиток	чай с молоком и сахаром	200,00	1,60	1,10	8,60	50,90
			хлеб	пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
			хлеб	ржаной	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
			фрукты	яблоко	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30
			итого		560	20,5	20,3	55,3	485,2
1	3	Обед	закуска	овощи в нарезке (перец)	60,00	0,80	0,10	2,90	15,40
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,20	2,80	18,50	119,60
			2 блюдо	каша перловая	150,00	4,40	5,30	30,50	187,10
			гарнир	оладьи из печени по-кунцевски	80	13,90	9,20	12,50	187,50
			напиток	компот из кураги	200,00	1,00	0,10	15,60	66,90
			хлеб бел.	пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60
			хлеб черн.	ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20
			итого		780	31,9	18,4	119,5	768,3
1	3	Итого за день:			1340	52,4	38,7	174,8	1253,5

1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная ячневая	100,00	3,60	4,70	17,00	124,50
				запеканка из творога	75,00	14,80	5,30	10,80	150,60
			гор.напиток	чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,40	26,80
			хлеб	пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
			хлеб	ржаной	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
				джем фруктовый	10,00	0,10	0,00	7,20	29,00
			фрукты	мандарин	100,00	0,80	0,20	7,50	35,00
			итого		555	24,6	10,9	79,4	514,1
1	4	Обед	закуска	овощи в нарезке (помидор)	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80
			1 блюдо	суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10
			2 блюдо	картофельное пюре	150,00	3,10	5,30	19,80	139,40
			гарнир	биточки из курицы	75	14,30	3,20	10,00	126,50
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00
			хлеб бел.	пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60
			хлеб черн.	ржаной	35,00	2,30	0,40	11,70	59,80
			соус	соус белый основной	20,00	0,50	0,80	0,90	12,50
			итого		800	32,7	14,9	110,3	705,7
1	4	Итого за день:			1355	57,3	25,8	189,7	1219,8
1	5	Завтрак	гор.блюдо	картофель отварной в молоке	150,00	4,50	5,50	26,50	173,70
				котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,30
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
			хлеб	пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
			хлеб	ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
			соус	соус молочный натуральный	20,00	0,70	1,50	1,90	23,80
			итого		520	25,5	14,4	67,2	500,3
1	5	Обед	закуска	свекла отварная дольками	60,00	0,90	0,10	5,20	25,20
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,20
			2 блюдо	макароны отварные	150,00	5,30	4,90	32,80	196,80
			гарнир	бефстроганов из отварной говядины	80	12,00	12,40	1,90	167,40

			напиток	компот из смородины	200,00	0,30	0,10	8,40	35,50
			хлеб бел.	пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60
			хлеб черн.	ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20
			итого		780	29,8	24	93,5	708,9
1	5	Итого за день:			1300	55,3	38,4	160,7	1209,2
1	6	Завтрак	гор.блюдо						
			закуска						
			гор.напиток						
			хлеб						
			хлеб						
			фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
1	6	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			соус						
			итого		0	0	0	0	0
1	6	Итого за день:			0	0	0	0	0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная пшенная	200	8,30	10,10	37,60	274,90
			гор.напиток	какао с молоком	200,00	4,70	3,50	12,50	100,40
			хлеб	пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
			хлеб	ржаной	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
			фрукты	мандарин	140,00	1,10	0,30	10,50	49,00

			итого		610	19,2	14,6	91,1	572,5
2	1	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты с морковью	60,00	1,00	6,10	5,80	81,50
			1 блюдо	рассольник Ленинградский	200	4,80	5,80	13,60	125,50
			2 блюдо	плов из отварной говядины	200,00	15,30	14,70	38,60	348,20
			гарнир						
			напиток	компот из кураги	200,00	1,00	0,10	15,60	66,90
			хлеб бел.	пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
			хлеб черн.	ржаной	15	1	0,2	5	25,6
			итого		705	25,4	27,1	93,4	718
2	1	Итого за день:			1315	44,6	41,7	184,5	1290,5
2	2	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с овощами	150,00	4,70	6,20	26,50	180,70
			гарнир	курица тушеная с морковью	100,00	14,10	5,80	4,40	126,40
			закуска	овощи в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80
			хлеб	пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
			хлеб	ржаной	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
			итого		580	24,8	12,9	70,3	496
2	2	Обед	закуска	овощи в нарезке (огурец)	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой перловой	200	5,10	5,80	10,80	115,60
			2 блюдо	картофель отварной в молоке	150,00	4,50	5,50	26,50	173,70
			гарнир	котлета из курицы	75	14,30	3,20	10,00	126,50
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00
			хлеб бел.	пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60
			хлеб черн.	ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20
			соус	соус молочный натуральный	20,00	0,70	1,50	1,90	23,80
			итого		795	32,2	17	110	720,9
2	2	Итого за день:			1375	57	29,9	180,3	1216,9
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная гречневая	200,00	7,10	5,80	26,70	187,30

			закуска	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
			хлеб	пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
			хлеб	ржаной	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
			фрукты	яблоко	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30
			итого		605	20,1	14,3	80,2	528,5
2	3	Обед	закуска	морковь отварная дольками	60,00	0,80	2,00	4,10	37,60
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
			2 блюдо	горошница	150,00	14,50	1,30	33,80	204,80
			гарнир	шницель из говядины	75	13,70	13,00	12,30	221,40
			напиток	компот из свежих яблок	200,00	0,20	0,10	9,90	41,60
			хлеб бел.	пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
			хлеб черн.	ржаной	15	1	0,2	5	25,6
			соус	соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
			итого		750	37,9	23	91,8	725,8
2	3	Итого за день:			1355	58	37,3	172	1254,3
2	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150,00	12,70	18,00	3,30	225,50
			закуска	горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20	7,40
			гор.напиток	чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,40	26,80
			хлеб	пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
			хлеб	ржаной	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
			фрукты	банан	150	2,3	0	33,6	143,40
			итого		590	20,9	18,7	75	551,3
2	4	Обед	закуска	свекла отварная дольками	60,00	0,90	0,10	5,20	25,20
			1 блюдо	суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,90
			2 блюдо	картофельное пюре	150,00	3,10	5,30	19,80	139,40
			гарнир	печень говяжья по-строгановски	80	13,40	12,70	5,30	189,20
			напиток	компот из чернослива	200,00	0,50	0,20	19,40	81,30
			хлеб бел.	пшеничный	40,00	3,00	0,30	19,70	93,80

			хлеб черн.	ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20
			итого		760	29,7	23,6	93,8	706
2	4	Итого за день:			1350	50,6	42,3	168,8	1257,3
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная пшеничная	100,00	4,10	4,60	19,30	135,10
				запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,60
			гор.напиток	чай с молоком и сахаром	200,00	1,60	1,10	8,60	50,90
			хлеб	пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
			хлеб	ржаной	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
				джем фруктовый	5,00	0,00	0,00	3,60	14,50
			фрукты	мандарин	100,00	0,80	0,20	7,50	35,00
			итого		550	26,4	11,9	80,3	534,3
2	5	Обед	закуска	овощи в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80
			1 блюдо	рассольник Ленинградский	200	4,80	5,80	13,60	125,50
			2 блюдо	макароны отварные	150,00	5,30	4,90	32,80	196,80
			гарнир	фрикадельки с говядиной	80	10,90	9,70	5,40	152,90
			напиток	компот из смородины	200,00	0,30	0,10	8,40	35,50
			хлеб бел.	пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60
			хлеб черн.	ржаной	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20
			соус	соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
			итого		800	29,3	22	103,8	729,4
2	5	Итого за день:			1350	55,7	33,9	184,1	1263,7
		Среднее значение за период:			1345,55556	53,9556	36,24	175,5111	1242,911111

№ рецептуры	Цена
54-9к-2020	30,7
54-1з-2020	15,81
54-2гн-2020	1,83
Пром.	3,96
Пром.	2,2
Пром.	48,5
	103
54-3з-2020	14,24
54-4с-2020	13,73
54-10г-2020	22,59
54-16м-2020	37,2
54-3хн-2020	6,33
Пром.	5,28
Пром.	2,64
54-2соус-2020	0,99
	103
	206
54-11г-2020	25
54-28з-2020	6,14
54-25м-2020	48,59
Пром.	2,2
Пром.	1,32
54-21гн-2020	19,75

	103
54-11з-2020	10,04
54-2с-2020	15,35
54-6г-2020	12,86
54-14р-2020	45
54-5соус-2020	3,76
Пром.	5,28
Пром.	2,64
54-31хн-2020	8,07
	103
	206
54-1о-2020	49,72
54-20з-2020	8,39
54-4гн-2020	7,52
Пром.	3,96
Пром.	2,2
Пром.	31,21
	103
54-4з-2020	25,43
54-7с-2020	12,38
54-5г-2020	12,21
54-31м-2020	31,37
54-2хн-2020	13,69
Пром.	5,28
Пром.	2,64
	103
	206

54-21к-2020	16,32
54-1т-2020	41,6
54-2гн-2020	1,83
Пром.	3,96
Пром.	2,2
Пром.	1,95
Пром.	35,14
	103
54-3з-2020	8,02
54-8с-2020	9,35
54-11г-2020	25,01
54-23м-2020	45,6
54-1хн-2020	5,67
Пром.	5,28
Пром.	3,08
54-2соус-2020	0,99
	103
	206
54-10г-2020	22,59
54-14р-2020	54,78
54-23гн-2020	17,47
Пром.	2,64
Пром.	1,76
54-5соус-2020	3,76
	103
54-28з-2020	6,14
54-1с-2020	12,02
54-1г-2020	10,63
54-1м-2020	58,55

54-7хн-2020	7,74
Пром.	5,28
Пром.	2,64
	103
	206
	0
	0
	0
54-6к-2020	31,59
54-21гн-2020	19,75
Пром.	3,96
Пром.	2,2
Пром.	45,5

	103
54-8з-2020	6,35
54-3с-2020	18,14
54-11м-2020	66,49
54-2хн-2020	8,06
Пром.	2,64
Пром.	1,32
	103
	206
54-2г-2020	28,02
54-25м-2020	48,59
54-3з-2020	16,27
Пром.	3,96
Пром.	2,2
54-3гн-2020	3,96
	103
54-2з-2020	9,07
54-10с-2020	6,96
54-10г-2020	22,59
54-5м-2020	47,03
54-1хн-2020	5,67
Пром.	5,28
Пром.	2,64
54-5соус-2020	3,76
	103
	206
54-20к-2020	32,96

54-1з-2020	15,21
54-23гн-2020	17,47
Пром.	3,96
Пром.	2,2
Пром.	31,2
	103
54-27з-2020	7,98
54-2с-2020	15,35
54-21г-2020	12,38
54-7м-2020	49,88
54-32хн-2020	11,01
Пром.	2,64
Пром.	1,32
54-3соус-2020	2,44
	103
	206
54-1о-2020	49,72
54-20з-2020	8,39
54-2гн-2020	1,83
Пром.	3,96
Пром.	2,2
Пром.	36,9
	103
54-28з-2020	6,14
54-9с-2020	13,94
54-11г-2020	25,01
54-18м-2020	45,43
54-3хн-2020	6,32
Пром.	3,52

Пром.	2,64
	103
	206
54-13к-2020	14,24
54-1е-2020	41,6
54-4гн-2020	7,52
Пром.	3,96
Пром.	2,2
Пром.	0,98
Пром.	32,5
	103
54-3з-2020	9,63
54-3с-2020	12,14
54-1г-2020	10,63
54-29м-2020	52,5
54-7хн-2020	7,74
Пром.	5,28
Пром.	2,64
54-3соус-2020	2,44
	103
	206
	206