

Школа ГБОУ школа №102

Утвердил: должность

Генеральный директор ООО"СЕРНА"**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

фамилия

Сорокина Н.Е.Возрастная категория 7-11 лет

дата

	1	2023
<small>день</small>	<small>месяц</small>	<small>год</small>

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочная	155	6	7	24	183	189		
				Бутерброд с сыром	35	5	9	7	131	3		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	25	134	433		
			хлеб	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1	13	68	2		
			фрукты	Плоды свежие (яблоки)	100	0	0	10	47	338		
			<i>итого</i>				515	15,6	19,1	79,8	562,5	
1	1	Обед	закуска	Салат из солёных огурцов с луком	60	1	3	2	40	20		
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	200\5	2	5	14	105	76		
			2 блюдо	Шницель рубленый запеченный	90	14	10	14	205	282		
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	5	20	335	335		
			напиток	Кисель из кураги	200	1	0	37	151	406		
			хлеб бел.	Батон обогащённый микронутриентами	20	2	1	11	90	9		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	40	3	0	19	54	1		
			<i>итого</i>				560	25,6	24,8	115,8	979,8	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1075	41,2	43,9	195,6	1542,3		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с джемом	150/ 10	13	15	38	365	237		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430		
			хлеб	Бутерброд с яйцом	35	4	3	8	72	7		
			фрукты	Плоды свежие (мандарины)	100	1	0	8	38	3		
			хлеб	Батон обогащённый микронутриентами	15	1	0	7	41	9		
<i>итого</i>				350	19,1	18,7	75,9	575,7		0		
1	2	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	50	40		

			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем,птицей и сметаной	200/5/5	5	6	11	101,30	57/307	
			2 блюдо	Рыба,тушённая с овощами	100	10	5	3	93	247	
			гарнир	Рис отварной	150	4	6	33	203	325	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	28	115	394	
			хлеб бел.	Вафли обогащенные	1	1	6	13	106	4	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3	0	19	90	1	
				<i>итого</i>	550,9	23,1	26,6	110,6	757,6		0
1	2		<b>Итого за день:</b>		900,9	42,2	45,3	186,5	1333,3		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	8	7	22	191	189	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	432	
			хлеб	Батон обогащённый микронутриентами	25	2	1	13	68	2	
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд с маслом	25	1	8	8	110	1	
			Йогурт	Йогурт в индивидуальной упаковке, массоавая доля жира 2.5 %	100	3	3	18	107	6	
				<i>итого</i>	505	15,6	19,4	82,9	582,5		0
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	4	74	51	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	2	14	83,80	82	
			2 блюдо	Суфле из курицы	90	15	8	4	148,90	320	
			гарнир	Рагу овощное (3-й вариант)	150	3	6	16	129	344	
			напиток	Компот из апельсинов	200	1	0	34	141	399	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1	13	68	2	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3	0	19	90	1	
			Фрукты	Плоды свежие (яблоки)	100	0	0	10	47	338	
				<i>итого</i>	865	26,6	24	112,9	780,9		0
1	3		<b>Итого за день:</b>		1370	42,2	43,4	195,8	1363,4		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	6	8	26	199	189	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	6	6	10	90	8	

			хлеб	Бутерброд с джемом	40	1	4	22	132	2	
			фрукты	Плоды свежие (груши)	100	0	0	10	47	338	
			Хлеб	Батон обогащённый микронутриентами	25	2	1	13	68	2	
			<i>итого</i>		520	16,3	18,9	81,2	535,1		0
1	4	Обед	закуска	Салат витаминный (1-й вариант)	60	1	4	6	54	41	
			1 блюдо	Суп капустный с горохом	200	3	2	17	141,20	99	
			2 блюдо	Котлеты "Особые"	90	11	15	11	207	273	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	244	302	
			напиток	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	20	86	442	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3	0	19	90	1	
			<i>итого</i>		740	26,3	27,5	110,6	822,4		0
1	4	<b>Итого за день:</b>			1260	42,6	46,4	191,8	1357,5		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с маслом сливочным	150/ 5	6	5	20	168	190	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	25	134	433	
			хлеб	Бутерброд с сыром	35	5	9	7	131	3	
			фрукты	Плоды свежие (мандарины)	100	1	0	8	38	3	
			сладкое	Печенье обогащенное	20	1	3	15	88	5	
			<i>итого</i>		355	15,5	18,8	74,4	559		0
1	5	Обед	закуска	Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным	60	2	6	5	82	30	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/ 5	1	5	5	69,00	98	
			2 блюдо	Биточки рыбные запеченные, соус сметанный	90/ 20	12	5	9	123,90	255/ 354	
			гарнир	Картофель отварной	150	3	5	24	148	333	
			напиток	Компот из изюма	200	1	0	28	116	401	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	15	1	0	7	41	9	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3	0	19	90	1	

			Йогурт	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2.5%	100	3	3	18	107	6	
			<i>итого</i>		565	25,9	23,14	113,8	776,6		0
1	5	<b>Итого за день:</b>			920	41,4	41,94	188,2	1335,6		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5	6	25	179	189	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	6	6	10	90	8	
			хлеб	Батон обогащенный микронутриентами	15	1	0	7	41	9	
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд с яйцом	35	4	3	8	72	7	
			йогурт	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2.5%	100	3	3	18	107	6	
			<i>итого</i>		505	19,2	17,7	67,8	488		0
2	1	Обед	закуска	Огурей солёный	60	1	0	2	8	9	
			1 блюдо	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	200/ 5	2	5	6	70	71	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	240	18	20	24	405	258	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	28	115	394	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1	13	68	2	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3	0	19	90	1	
			Фрукты	Плоды свежие (груши)	100	0	0	10	47	338	
			<i>итого</i>		665	26	26,7	101,2	801,7		0
2	1	<b>Итого за день:</b>			1170	45,2	44,4	169	1289,7		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13	17	24	324	214	
				Горошек зелёный припущенный	40	1	0	3	18	7	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	432	
			хлеб	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1	13	68	2	
			фрукты	Плоды свежие (апельсины)	100	1	0	8	43	8	
			<i>итого</i>		515	18,7	19,6	70	559,6		0
2	2	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	50	40	
			1 блюдо	Суп из овощей с птицей и сметаной	200/ 5/5	3	11	5	87	99/307	

			2 блюдо	Котлета рыбная любительская	90	11	4	10	126	256	
			гарнир	Рис припущенный	200	4	5	29	209	326	
			напиток	Компот из апельсинов	200	1	0	34	141	399	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1	13	68	2	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3	0	19	90	1	
			<i>итого</i>		615	24,4	23,8	114,3	770		0
2	2	<b>Итого за день:</b>			1130	43,1	43,4	184,3	1329,6		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	160	11	12	27	268	204	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	25	134	433	
			хлеб	Бутерброд с джемом	40	1	4	22	132	2	
			фрукты	Плоды свежие (мандарины)	100	1	0	8	38	3	
			<i>итого</i>		500	15,8	18,9	81,6	571,5		0
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	52	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200 /5	2	5	7	75,80	67	
			2 блюдо	Птица, тушёная в соусе с овощами	240	14	13	27	315	308	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	20	86	442	
			хлеб бел.	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1	13	68	2	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3	0	19	90	1	
			йогурт	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2.5%	100	3	3	18	107	6	
			<i>итого</i>		665	25,8	24,5	108,8	797,3		0
2	3	<b>Итого за день:</b>			1165	41,6	43,4	190,4	1368,8		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150\10	15	10	35	302	225	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430	
			хлеб	Бутерброд с маслом	25	1	8	8	110	1	
		фрукты	Плоды свежие (яблоки)	100	0	0	10	47	338		

			Хлеб	Батон обогащённый микронутриентами	25	2	1	13	68	2	
			<i>итого</i>		350	19,1	19,3	81	586,9		0
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови из яблок с яйцом	60	1	3	7	40	65	
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	4	4	13	106,60	81	
			2 блюдо	Тефтели мясные (1-й вариант)	90	10	11	2	177	283	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	331	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	131	402	
			хлеб бел.	Батон обогащённый микронутриентами	25	2	1	13	68	2	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3	0	19	90	1	
			<i>итого</i>		765	25,9	24,3	117,2	802,3		0
2	4		<b>Итого за день:</b>			1115	45	43,6	198,2	1389,2	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Янтарная" из пшена с яблоками и маслом сливочным	150	8	7	28	199	187	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0	0	15	62	431	
			хлеб	Бутерброд с сыром	35	5	9	7	131	3	
			фрукты	Плоды свежие (апельсины)	100	1	0	8	38	8	
			Хлеб	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1	13	68	2	
			<i>итого</i>		310	15,8	16,9	71,6	497,7		0
2	5		Обед	закуска	Салат витаминный (1-й вариант)	60	1	4	6	54	41
		1 блюдо		Борщ из свежей капусты с картофелем,говядиной и сметаной	200/ 5 /5	2	11	11	92,60	57\252	
		2 блюдо		Плов из птицы	240	18	9	39	344	304	
		гарнир									
		напиток		Компот из кураги	200	1	0	34	142	401	
		хлеб бел.		Батон обогащенный микронутриентами	15	1	0	7	41	9	
		хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3	0	19	90	1	
		<i>итого</i>			555	26,4	23,8	115,3	763,1		0

2	5	Итого за день:		865	42,2	40,7	186,9	1260,8		0
		Среднее значение за период:		1097,09	42,67	43,644	188,67	1357,02		#DIV/0!