

Школа **МКОУ "Ярославская НШ"** Утвердил: должность **директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Н.В. Золотарева**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **30 8 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	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	7.4	8	28	212.8	212	38.34	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	19.2	
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	6.9	9	10	149	63	8.01	
			фрукты	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82	15.45	
			<i>итого</i>				520	17.5	19.9	61.4	493.8	
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные (помидор)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	148	9.6	
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" на м/б	200	6.1	7.48	10.6	131	100	29.61	
			2 блюдо	Котлеты рыбные	100	13	1.6	10	234.9	307	36.1	
			гарнир	Рис с овощами	150	4	2.6	35	182	241	15.4	
			напиток	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0.6	0	9.7	40	494	2.5	
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111	0.74	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	1.05	
			<i>итого</i>				760	27.84	12.74	88.06	709	
1	1	Итого за день:			1280	45.34	32.64	149.46	1202.8		176	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с джемом	170	24	11.55	35.5	343.4	279	51.68	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459	10.2	
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111	1.12	
			фрукты	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	82	18	
			<i>итого</i>				500	27.35	12.72	67.9	500	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0.9	4	5	55	26	6.06	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	9	5.11	11.7	130	113	22.1	
			2 блюдо	Печень говяжья по-строгановски	100	19.5	9.4	7.6	193	356/408	59.55	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.8	37	253	202	3.2	
			напиток	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0.6	0	9.7	40	494	2.3	
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111	0.74	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	1.05	
			<i>итого</i>				760	42.03	27.25	91.48	777.7	
1	2	Итого за день:			1260	69.38	39.97	159.38	1277.7		176	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5.2	5.7	32.4	208.43	217	24.15	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462	17.26	
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111	0.74	
			фрукты	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	82	29.25	
			хол. блюдо	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	79	9.6	
			<i>итого</i>				510	10.48	16.68	66.91	475.01	
1	3	Обед	закуска	Салат витаминный	60	0.72	3	3.3	44	2	4.5	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	200	5.44	5.2	8	100.6	114	22.1	
			2 блюдо	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	13	5	202	326	45.91	
			гарнир	Макароны отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5	256	3.1	
			напиток	Сок яблочный	205	1.025	0.205	20.7	90.3	501	17.6	
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111	0.74	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	1.05	
			<i>итого</i>				765	31.215	27.295	87.03	728.1	
1	3	Итого за день:			1275	41.695	43.975	153.94	1203.11		176	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3.2	246	268	34.16	
			закуска	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0.4	0.06	1.14	35.6	148	12.8	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	19.2	
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111	0.74	
			фрукты	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	49.2	82	14.1	
			<i>итого</i>				530	18.6	23.34	36.32	471.2	
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	3.7	4	52.8	47	10.5	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	9	8	10	110	119	27.3	
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	14.76	10	30	352.5	375	53.11	
			гарнир									
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	20.1	84	495	2.3	
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111	0.74	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	1.05	
<i>итого</i>				750	28.84	22.64	84.58	706		95		
1	4	Итого за день:			1280	47.44	45.98	120.9	1177.2		176	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	10.05	8.6	26.5	336	259	50.1	

			<i>итого</i>		570	26.95	20.23	61.83	548.1		81
2	4	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты	60	0.87	3.6	5.04	56.4	1	8.8
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	9	5.11	11.7	130	113	22.1
			2 блюдо	Оладьи из печени по-купецки	90	17	5	14	173	357	44.61
			гарнир	Рис с овощами	150	4	2.6	35	182	241	15.4
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	20.1	84	495	2.3
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111	0.74
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	1.05
			<i>итого</i>		750	34.95	17.25	106.32	732.1		95
2	4	Итого за день:			1320	61.9	37.48	168.15	1280.2		176
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5.2	5.7	32.4	208.43	217	41.18
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459	10.2
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	111	1.12
			фрукты	Банан	100	1.8	0.6	22.8	96	82	18.9
			хол. блюдо	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	79	9.6
			<i>итого</i>		520	9.63	14.47	80.23	496.21		81
2	5	Обед	закуска	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0.4	0.06	1.14	6.6	148	12.8
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	17.4	6.4	3.09	136	104	29.15
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	9	5	4.43	177.36	299	28.46
			гарнир	Картофель отварной	150	4.1	7.7	15.4	180	152	5.2
			напиток	Сок мультифруктовый	205	0.21	0	24.6	102.5	501	17.6
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111	0.74
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110	1.05
			<i>итого</i>		795	34.59	20.1	69.14	709.16		95
2	5	Итого за день:			1315	44.22	34.57	149.37	1205.37		176
		Среднее значение за период:			1285	50.6575	41.694	146.01	1226.8		176.008