

Школа **МКОУ "Вершино-Рыбинская СОШ" имени Н.Я. Бизюкова**Утвердил: должность **И.о. директора****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Фроленкова Н.И.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **26 9 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 рисовая на сгущёном молоке	250	10,00	13	62	365	№182	32,00	
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	18	75	№375	7,00	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,50	
			фрукты	Яблоко свежее	100	1	1	16	75	ГП	18,90	
			гор.напиток	Чай с сахаром лимоном	200	0	0	18	75	№375	9,80	
				<i>итого</i>			800	17	14	146	730	
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	2	8	10	117	№75	6,00	
			1 блюдо	Суп картофель с мясными фрикадельками	230	6	6	14	123	№104	18,00	
			2 блюдо	Котлета рыбная в сметанном соусе	120	17	8	68	375	№234	21,50	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3	5	0	54	№310	7,80	
			напиток	Сок натуральный	200	1	0	20	78	№389	12,00	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,50	
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>			880	35	27	144	887	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1680	52	41	290	1617		144	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с з/горошком	200	17	17	5	242	№210	18,40
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	5	6	26	182	№379	9,50
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,5
			фрукты	Бананы	100	1	1	16	75	ГП	17
			кисломол.	Сыр порциями	19	2	3	0	45	№15	9,6
				<i>итого</i>	569	31	27	79	684		60
1	2	Обед	закуска	Икра свекольная	100	2	7	13	136	ГП	3,50
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2	4	20,45	120	№96	22,40
			2 блюдо	Тефтели мясные	120	14	17	14	270	№279	18,90
			гарнир	Макароны отварные с овощами	210	4	10	26	210	№203	9,80
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	65	№375	8,90
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50
			хлеб черн.								
			булочное	булочка творожная	60	7	5	25	180	№36	6,00
				<i>итого</i>	995	35	43	126	1147		75
1	2	<b>Итого за день:</b>		1564	66	70	205	1831		135	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная на молоке	200	7	8	32	235	№181	8,90
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	3	21	122	№378	7,50
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,50
			фрукты	Яблоко свежее	100	1	1	16	75	ГП	18,9
			кисломол.	Масло сливочное порционное	20	1	14	0	129	№3	7,60
			<i>итого</i>		570	17	26	101	701		48,4
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	250	2	4	9	72	№82	18,60
			2 блюдо	Рыба тушёная в томате с овощами	120	15	7	66	350	№229	21,50
			гарнир	Картофельное пюре	180	4	6	30	185	№312	7,80
			напиток	Сок натуральный	200	1	0	20	78	№389	12,10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,50
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		800	28	17	157	825		65,5
1	3	<b>Итого за день:</b>		1370	45	43	258	1526		113,9	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	200	9	10	28	240	№212	11,60
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	65	№375	8,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,50
			фрукты	Бананы	100	1	1	16	75	ГП	17
			кисломол.	Сыр порционный	20	2	3	0	32	№15	9,6
				<i>итого</i>	570	18	14	92	552		52,6
1	4	Обед	закуска	Зелёный горошек	100	3	1	5	45	№131	2,70
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	3	3	23	144	№103	20,50
			2 блюдо	Биточки из курицы в подливе	120	20	10	9	220	№268	23,70
			гарнир	Капуста тушёная	180	4	5	11	109	№139	7,80
			напиток	Какао - напиток с молоком	200	2	3	0	38	№379	9,50
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,50
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	900	38	22	80	696		69,7
1	4	<b>Итого за день:</b>		1470	56	36	172	1248		122,3	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущённым молоком	190	30	22	34	469	№233	22
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	32	116	№375	8,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,50
			фрукты	Яблоко свежее	100	1	1	16	75	ГП	16,7
			<i>итого</i>		540	37	23	114	800		53,1
1	5	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1	5	8	78	№27	6,20
			1 блюдо	Суп гороховый с картофелем	250	5	3	22	131	№102	13,80
			2 блюдо	Гуляш из птицы	150	13	19	5	243	№289	22,50
			гарнир	Рис отварной с подливой	185	5	7	37	258	№304	8,40
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	37	158	№349	9,80
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50
			хлеб черн.								
			сладкое	Бутерброд с повидлом	38	2	0	20	91	№32	9,5
			<i>итого</i>		973	33	34	161	1125		75,7
1	5	<b>Итого за день:</b>		1513	70	57	275	1925		128,8	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	6,00	8	34	235	№182	8,90
			гор.напиток	Какао со сгущенным молоком	200	5	6	26	170	№379	9,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,50
			фрукты	Яблоко свежее	100	1	1	16	75	ГП	20
			кисломол.	Молоко сгущёное (порциями)	50	4	4	28	148	80	6,75
			<i>итого</i>		600	21,6	19	136	768		50,65
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп - лапша домашняя	250	3	3	16	113	№113	13,50
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	200	12	17	15	287	№374	22,20
			гарнир								
			напиток	Сок натуральный	200	1	0	20	88	№389	12,10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,50
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		700	22	20	83,46	628		53,3
2	1	<b>Итого за день:</b>		1300	43,6	39	219,46	1396		103,95	

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофель тушёный	180	4	4	25	157	№410	13,8
			гор.напиток	Чай с молоком сахаром	200	5	4	25	160	№378	5,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,50
			фрукты	Бананы	100	1	1	16	75	ГП	15
			кисломол.	Сыр порционный	19	4	4	1	57	№15	12
			<i>итого</i>		549	20	13	99,08	589,3		52,2
2	2	Обед	закуска	Зелёный горошек с луком	100	3	0	5	30	№131	2,70
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	4	8	83	№88	15,80
			2 блюдо	Котлета рыбная	120	17	8	68	371	№234	11,20
			гарнир	Рис отварной с овощами	180	3	9	22	163	№304	8,90
			напиток	Сок натуральный	200	1	0	20	76	№389	18,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,50
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		900	32	21	155	863		62,1
2	2	<b>Итого за день:</b>		1449	52	34	254,08	1452,3		114,3	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с з/горошком	200	17	18	5	246	№210	12,60
			гор.напиток	Чай с сахаром лимоном	200	0	0	32	116	№375	8,9
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,50
			фрукты	Яблоко свежее	120	1	1	16	75	ГП	18,9
			кисломол.	Масло сливочное порционное	19	1	14	1	145	№314	7,60
			<i>итого</i>		589	25	33	86	722		53,5
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	2	4	9	72	№82	19,80
			2 блюдо	Курица в соусе с томатом	120	15	7	66	364	№229	15,40
			гарнир	Вермишель отварная	180	6	6	38	207	№203	6,50
			напиток	Сок натуральный	200	1	0	20	78	№389	12,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,50
			хлеб черн.								
			булочное	Булочка	60	7	5	25	156	№410	9,50
			<i>итого</i>		860	37	22	190	1017		68,7
2	3	<b>Итого за день:</b>		1449	62	55	276	1739		122,2	

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	10	11	31	262	№120	7,8
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	5	6	26	182	№379	9,50
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,50
			фрукты	Груша свежая	100	1	1	16	75	ГП	20
			кисломол.	Сыр порционный	19	2	3	0	32	№15	9,6
			<i>итого</i>		569	24	21	105	691		52,4
2	4	Обед	закуска	Икра морковная	100	2	8	10	117	№75	3,00
			1 блюдо	Солянка домашняя со сметаной	250	6	7	10	132	№204	12,80
			2 блюдо	Рыба тушёная в томате с овощами	120	14	7	65	342	№229	16,40
			гарнир	Картофельное пюре	180	3	5	17	113	№310	8,90
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	113	№440	8,90
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,50
			хлеб черн.								
			булочное	Творожная булочка	60	7	5	25	187	№440	9,50
			<i>итого</i>		960	38	32	175	1144		65
2	4	<b>Итого за день:</b>			1529	62	53	280	1835		117,4
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущённым молоком	160	25	18	34	360	№233	22
			гор.напиток	Чай с молоком сахаром	200	2	3	21	108	№378	7,50
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	140	ГП	5,50
			фрукты	Яблоко свежее	100	1	1	16	75	ГП	18,9
			<i>итого</i>		510	34	22	103	683		53,9
2	5	Обед	закуска	З/горошек	100	3	0	5	37	№131	2,70
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	8	3	13	139	№159	16,80
			2 блюдо	Котлета из мяса говядины	120	18	14	18	279	№268	19,59
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	46	289	№171	10,50
			напиток	Сок натуральный	200	1	0	20	65	№389	12,10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6	0	32	166	ГП	5,50
			хлеб черн.								
			сладкое	Бутерброд с повидлом	38	2	0	20	91	Гп	9,5
			<i>итого</i>		938	48	24	154	1066		76,69

2	5	Итого за день:		1448	82	46	257	1749		130,59
			Среднее значение за период:	1477,2	59,06	47,4	248,65	1631,83		123,244