

Школа МКОУ СОШ №14 а. Тулуй-Мектеб

Утвердил: должность директор МКОУ СОШ №14

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Х.М.Янмурзаева

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1 9 2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
												день	месяц
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса с м/с	260	7	8,3	50,88	306,22	174			
				Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	15			
				гор.напиток	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	61,5	377		
				хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39			
				фрукты									
					Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14		
				итого		537	13,16	20,31	84,14	571,99		73,65	
1	1	Обед	закуска	Капуста тушеная	50	1	1,6	4,7	37,2	321			
				1 блюдо	Суп картофельный с пшеном	200	2,15	2,17	10,69	70,89	101		
				2 блюдо	Биточки из говядины	90	13,2	21	12,3	291	268		
				гарнир	Вермишель отварная	100	3,7	3	17,7	112,6	203		
				напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0,02	15	60,98	376		
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39			
				хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24			
				итого		715	24,7	28,46	88,34	708,3		0	
				Итого за день:		1252	37,86	48,77	172,48	1280,29		73,65	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	16,17	28,8	3,06	336,12	210			
				Икра кабачковая	100	2	4,7	5,93	74,02	101			
				гор.напиток									
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,29	0,41	23,9	112,45			
				фрукты									
				напиток	Сок фруктовый	200	0,7	0,3	20,76	88,54	389		
итого		500	22,16	34,21	53,65	611,13		73,65					
1	2	Обед	закуска	Борщ с капустой с картофелем	200	1,86	4,53	11,9	95,81	82			
				1 блюдо	Рыба минтай припущенная	90	17,32	15,08	3,82	220,28	227		
				2 блюдо	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,3	310		
				гарнир	Кисель фруктовый	200	0,57	0,06	28,2	115,62	648		
				напиток	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39			
				хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24			
				хлеб черн.									
				итого		700	27,1	24,64	94,87	709,64		0	
Итого за день:		1200	49,26	58,85	148,52	1320,77		73,65					
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	260	17,11	13,4	41,3	354,24	204			
				Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14			
				гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	24,17	133,19	379		
				хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39			
				фрукты									
				итого		500	22,78	23,63	83,53	637,91		73,65	
1	3	Обед	закуска	Свекла с маслом растительным	60	0,86	3,66	10,02	76,46	52			
				1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	7,26	8,36	116,46	102		
				2 блюдо	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с т/соус	140	12,9	14,8	7,29	213,96	297		
				гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,18	302		
				напиток	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	23,8	97,15	342		
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39			
				хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24			
				итого		810	29,07	31,04	116,3	860,84		0	
				Итого за день:		1310	51,85	54,67	199,83	1498,75		73,65	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущ. молоком	170	20,46	15,48	49,2	417,96	223			
				гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0,02	15	60,98	376		
				хлеб									
				фрукты	Яблоко сезонное калиброванное (1 шт)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	338		
				итого		525	21,22	16,06	77,92	541,1		73,65	
1	4	Обед	закуска	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,79	67,82	88			
				1 блюдо	Плов из птицы	290	26,1	23	53,5	525,4	291		
				2 блюдо									
				гарнир	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,02	27,77	113,06	349		
				напиток	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39			
				хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24			
				хлеб черн.									
				итого		750	32,39	27,59	116,01	841,91		0	
Итого за день:		1275	53,81	43,65	193,93	1383,01		73,65					

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из птицы	90	13,89	14,75	14,2	245,11	294		
				Соус томатный	50	0,58	3,1	4	46,22	348		
			гор.напиток									
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39			
			фрукты								73,65	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,02	27,77	113,06	349		
			гарнир	Вермишель отварная	150	5,52	4,52	26,45	168,56	203		
				<i>итого</i>	520	22,91	22,7	90,35	657,34		73,65	
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с макарон.издел.	200	2,15	2,27	13,71	83,87	103		
			2 блюдо	Птица тушеная с соусом томатным	140	13,4	11,4	3,95	172	290		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	28,64	203,77	302		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,02	27,77	113,06	349		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24			
				<i>итого</i>	750	29,05	20,45	102,02	708,33		0	
				<b>Итого за день:</b>	1270	51,96	43,15	192,37	1365,67		73,65	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшенной кр.с/м	210	5,67	5,28	32,55	200,4	173		
				Масло сливочное 72,5 % м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,2	3,62	21,28	134,5	382		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39			
			фрукты	Яблоко сезонное калиброванное (1 шт)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	338		
											73,65	
				<i>итого</i>	590	12,98	17,02	85,61	547,54		73,65	
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,67	101		
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом томатным	140	10,7	13,3	9,8	201,7	278		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	203		
			напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0,02	15	60,98	376		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24			
				<i>итого</i>	765	22,45	20,7	90,86	639,54		0	
				<b>Итого за день:</b>	1355	35,43	37,72	176,47	1187,08		73,65	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные из минтая	90	13,7	7	12	165,8	234		
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,2	312		
			гор.напиток	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	61,5	377		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39			
			фрукты			0,08	7,25	0,13	66,09	14		
				Масло сливочное 72,5 % м.д.ж.	10						73,65	
				<i>итого</i>	502	19,44	19,38	65,7	514,98		73,65	
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	70,27	99		
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	140	16,3	14,79	5,13	218,83	290		
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4,45	4,3	23,35	149,9	302		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,02	27,77	113,06	349		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24			
				<i>итого</i>	750	26,92	23,77	91,52	687,69		0	
				<b>Итого за день:</b>	1252	46,36	43,15	157,22	1202,67		73,65	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшеничной кр.с/м	210	5,43	4,23	38,27	212,87	173		
				Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	14		
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,2	0,02	15	60,98	376		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39			
			фрукты	Яблоко сезонное калиброванное (1шт.)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	338		
											73,65	
				<i>итого</i>	610	12,14	9,55	84,92	474,19		73,65	
2	3	Обед	закуска	соус томатный	50	0,58	3,1	4	46,22	348		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	7,26	8,39	116,46	102		
			2 блюдо	Шницель из говядины	90	13,2	21	12,3	291	268		
			гарнир	Рис припущенный	150	4,64	5,29	36,67	212,85	305		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,02	27,77	113,06	349		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24			
				<i>итого</i>	750	27,71	37,34	117,08	915,22		0	
				<b>Итого за день:</b>	1360	39,85	46,89	202	1389,41		73,65	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	290	26,1	23	53,5	525,4	291		
			напиток	Сок фруктовый	200	0,7	0,3	20,76	88,54	389		
			гор.напиток									
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39			
			фрукты									
				<i>итого</i>	520	29,27	23,61	92,19	698,33		73,65	
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,86	4,53	11,9	95,81	82		
			2 блюдо	Биточки из птицы	90	13,89	14,75	14,2	245,11	294		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,53	26,45	168,56	203		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,02	27,77	113,06	349		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24			
				<i>итого</i>	700	26,17	24,5	108,27	758,17		0	
				<b>Итого за день:</b>	1220	55,44	48,11	200,46	1456,5		73,65	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из говядины	90	13,2	21	12,3	291	268			
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	28,64	203,77	302			
			гор.напиток										
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39				
			фрукты								73,65		
			напиток	Соус томатный	50	0,58	3,1	4	46,22	348			
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,02	27,77	113,06	349			
		<i>итого</i>		520	25,3	30,52	90,64	738,44		73,65			
2	5	Обед	закуска										
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,88	4,09	13,27	96,61	96			
			2 блюдо	Рагу из птицы	290	23,06	19,17	27,36	374,21	289			
			гарнир										
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,02	27,77	113,06	349			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39				
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24				
					<i>итого</i>		750	29,64	23,95	96,35	719,51		0
					<b>Итого за день:</b>		1270	54,94	54,47	186,99	1457,95		73,65
		<b>Среднее значение за период:</b>		1276,4	47,656	47,943	183,03	1354,21		73,66			