ООШ пос.Самарский, CN=Сайгушева Е_А_, E=saiguschew

Школа ГБОУ ООШ пос. Самарский

Утвердил: должность Директор

фамилия Сайгушева Е.А.

дата 29 (день) 1 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория ОБУЧАЮЩИЕСЯ 7-11 ЛЕТ -СВО+ОВЗ

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			закуска								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1	5		71		9,2
			1 блюдо	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7	3	9	88	87	50
			2 блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ/ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	240	8	8	80	404	205/259	46,5
			гарнир								
			напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	180			12	48		1,4
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		12	55		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	3		21	102		1,16
			сок								
			закуска								
			итого		750	21	16	134	768		109,46
1	1	**Итого за день:**			750	21	16	134	768		109,46
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0	1	2	37		20,5
			1 блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	8	8	14	166	95	30,78
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	240	14	20	42	400	304	26,5
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			14	56	375	9,32
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		10	47		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	3		21	102		1,16
			фрукты								
			итого		750	27	29	103	808		89,46
1	2	**Итого за день:**			750	27	29	103	808		89,46
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	10	12	21	240	62	30,7
			2 блюдо	КАША ПЕРЛОВАЯ /ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	240	17	24	13	340	323/372	45,65
			гарнир								
			напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180			34	34	393	1,5
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		10	47		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	3		21	102		1,16
			итого		690	32	36	99	763		80,21
1	3	**Итого за день:**			690	32	36	99	763		80,21
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			сок								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	СУП С КУРИЦЕЙ И ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	6	7	14	137	100	25,8
			2 блюдо	КАША ГРЕЧНЕВАЯ/ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	240	9	12	8	168	323/259	40
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ(СМЕСЬ)	180			12	47	349	3,8
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		10	47		1,16
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50			21	102		1,16
			итого		690	17	19	65	501		71,92
1	4	**Итого за день:**			690	17	19	65	501		71,92

1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			закуска								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			закуска								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	8	12	19	214	91	30,5
			2 блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ/ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	240	1	6	3	272	205/312	34
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ(СМЕСЬ)	180			14	56	349	3,87
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		10	47		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	3		21			1,16
			итого		690	14	18	67	589		70,73
1	5	**Итого за день:**			690	14	18	67	589		70,73
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			закуска								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			сок								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1	5	5	60		9,2
			1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6	9	13	190	83	29
			2 блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ/ КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	240	9	14	52	413	205/272	34
			гарнир								
			напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180			8,3	34		2,1
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		10	47		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	2		21	102		1,85
			итого		750	20	28	109,3	846		77,35
2	1	**Итого за день:**			750	20	28	109,3	846		77,35
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			закуска								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1	3	6	55	41	4,45
			1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	8	9	14	165	99	21,8
			2 блюдо	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУС КУРИЦЕЙ	240	24	26	32	391	276	40,11
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ(СМЕСЬ)	180			10	39		3,87
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		10	47		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	3		21	102		1,87
			итого		750	38	38	93	799		73,3
2	2	**Итого за день:**			750	38	38	93	799		73,3
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	7	10	10	180	56	30
			2 блюдо	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	240	4	11	23	210	335/312	44
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ(СМЕСЬ)	180			10	39		3,87
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		10	47		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	2		10	47		1,87
			итого		690	15	21	63	523		80,94
2	3	**Итого за день:**			690	15	21	63	523		80,94
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								

			фрукты								
			закуска								
			сок								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННО	60	1		2	13		8
			1 блюдо	СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРИЦЕЙ	200	9	12	8	219	92	28,8
			2 блюдо	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ/КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	240	35	26	51	578	414/272	55
			гарнир								
			напиток	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	180			14	59		2,65
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		12	55		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	3		21			1,16
			итого		750	50	38	108	924		96,81
2	4	**Итого за день:**			750	50	38	108	924		96,81
2	5	Завтрак	гор.блюдо	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"							
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			закуска								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1	5	3	61		20
			1 блюдо	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	35	12	19	216	91	30,5
			2 блюдо	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ/РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	240	19	15	30	331	333/230	30,6
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			14	56	375	9,32
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		10	47		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	3		21	102		1,16
			итого		790	60	32	97	813		92,78
2	5	**Итого за день:**			790	60	32	97	813		92,78
		Среднее значение за период:			730	29,4	27,5	93,83	733,4		84,296