



Школа МКОУ "СОШ№21" Утвердил(а) должность директор
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд Казакова С.М.
 Возрастная категория 7-11 лет дата 2023
 месяц август год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из говядины	90	11,27	9,89	147,38	250,18	268	51,74	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5,78	32,9	211,37	378,6	203	4,62	
			гор.напиток	Чай с лимоном с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	377	1,63	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	ПП	2,5	
			фрукты									
			сдоба									
			<i>итого</i>				500	22,04	43,41	403,23	835,98	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом	250	1,58	2,17	9,69	68,6	101	7,11	
			2 блюдо	Биточки из говядины	90	11,27	9,89	147,38	250,18	268	51,74	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5,78	32,9	211,37	378,6	203	4,62	
			напиток	Чай с лимоном с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	377	1,63	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	ПП	2,5	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				750	23,62	45,58	412,92	904,58	
1	1	Итого за день:			1250	45,66	88,99	816,15	1740,56		128,09	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Куры филе тушен.в сметанном соусе	90/50	2,46	22,28	0,06	283,1	293	50,5	
			гарнир	Каша пшеничная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	302	5,19	
			гор.напиток	Компот из кураги и изюмом	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	9,32	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	ПП	2,5	
			фрукты									
			<i>итого</i>				410	14,58	28,69	99,23	790,6	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	7,7	
			2 блюдо	Куры филе тушен.в сметанном соусе	90/50	2,46	22,28	0,06	283,1	293	50,5	
			гарнир	Каша пшеничная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	302	5,19	
			напиток	Компот из кураги и изюмом	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	9,32	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	ПП	2,5	
			хлеб черн.									
<i>итого</i>				660	16,6	33,78	111,21	897,85		75,21		
1	2	Итого за день:			1070	31,18	62,47	210,44	1688,45		142,72	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины в соусе	90/50	8,82	9,8	11,16	167,82	279	42,53	
			гарнир	Гречка рассыпчатая с маслом	150	9,06	13,6	55,06	378,6	302	8,69	
			гор.напиток	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	1,63	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	ПП	2,5	
			фрукты									
			<i>итого</i>				410	22,87	24,02	110,7	753,62	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	1,83	4,9	1,79	98,4	102	6,3	
			2 блюдо	Тефтели из говядины в соусе	90/50	8,82	9,8	11,16	167,82	279	42,53	
			гарнир	Гречка рассыпчатая с маслом	150	9,06	13,6	55,06	378,6	302	8,69	
			напиток	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	1,63	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	ПП	2,5	
			хлеб черн.									
<i>итого</i>				660	24,7	28,92	112,49	852,02		61,65		
1	3	Итого за день:			1070	47,57	52,94	223,19	1605,64		117	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба филе запеченная	90	15,5	12,82	3,6	194,67	230	36,7	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,1	9,15	17,98	172,8	128	17,56	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,2	21,72	149,1	379	14,57	
			хлеб									
			фрукты	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	ПП	4,81	
			сдоба	сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421	3,62	
			<i>итого</i>				590	27,15	26,07	77,25	680,57	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ с капустой с картофелем	250	1,45	3,983	8,74	83	82	10,29	
			2 блюдо	Рыба филе запеченная	90	15,5	12,82	3,6	194,67	230	36,7	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,1	9,15	17,98	172,8	128	17,56	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,2	21,72	149,1	379	14,57	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			сдоба обыкновенная									
<i>итого</i>				840	28,6	30,053	85,99	763,57		87,55		
1	4	Итого за день:			1430	55,75	56,123	163,24	1444,14		164,81	

			<i>итого</i>		500	27,93	22,19	93,74	558,73		67,85
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой с картофелем	250	1,45	3,983	8,74	83	82	10,29
			2 блюдо	Рыба филе запеченная	100	16,8	9	34,03	150,33	227	36,78
			гарнир	Картофельная пюре с маслом	150	3,1	9,15	17,98	172,8	312	13,98
			напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	13,47
			хлеб бел.	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421	3,62
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		750	29,38	26,173	102,48	641,73		78,14
2	4	Итого за день:			1250	57,31	48,363	196,22	1200,46		145,99
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из говядины	50/100	7,69	6,85	25,47	200,63	244	46,92
			гор.напиток	Компот из свежей яблоки	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	3,15
			хлеб	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421	3,62
			фрукты								
			<i>итого</i>		250	12,3	7,44	81,63	450,43		53,69
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с пшеном	250	1,97	2,71	12,11	75,75	101	5,16
			2 блюдо	Плов из говядины	50/100	7,69	6,85	25,47	200,63	244	46,92
			гарнир								
			напиток	Компот из свежей яблоки	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	3,15
			хлеб бел.	Сдоба обыкновенная	50	3,95	0,5	24,15	117	421	3,62
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		500	14,27	10,15	93,74	526,18		58,85
2	5	Итого за день:			750	26,57	17,59	175,37	976,61		112,54
		Среднее значение за период:			1296,6	52,691	58,069	295,34	1665,45		138,708