

Школа КГБОУ "Бийская общеобразовательная школа-интернат №2"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Юрова Г.Ю.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

13

10

2023

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	Макароны отварные с сыром	200	7,4	0,6	39,42	253,8	259	9,71
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	0,73
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	100	4,7	0,7	49,8	214	1	6,6
			фрукты								
				Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79	4,64
			<i>итого</i>			510	12,38	8,65	98,65	571,89	
1	1	Обед	закуска	Салат Витаминный с кукурузой консервированной (св.капуста, кукуруза консер.) с 01 марта кукуруза консервированная: терм. обработка)	80	3,31	6,42	8,76	159,14	49	3,13
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7,475	3,675	16,2	127,75	128	11,68
			2 блюдо	Плов	250	16,66	13,2	38,59	339,47	330	43,34
			гарнир								
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных(курага) + Витамин С	200	0,3	0,01	17,5	72	494	8,95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	100	4,7	0,7	49,8	214	1	6,6
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			880	32,445	24,005	130,85	912,36	
1	1	Итого за день:			1390	44,825	32,655	229,5	1484,25		95,38
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный)	150	2,8	7,4	26,6	277	285	45,82
				Соус молочный сладкий	30	0,759	1,45	2,676	26,76	406	5,43
			гор.напиток	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470	19,02
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	70	3,29	0,49	34,86	149,8	1	4,62
			фрукты	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	22,18
			<i>итого</i>			530	12,469	14,14	81,636	591,46	
1	2	Обед	закуска	Маринад овощной с томатом	60	1,146	5,94	6,786	85,14	429	3,3

				Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	267	2,01
				Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79	4,64
				<i>итого</i>	520	17,27	21,64	77,49	566,49		36,18
1	4	Обед	закуска	Овощи консервированные (порциями) огурцы маринованные с лимонной кислотой	80	0,64	0,08	1,36	8,8	149	17,6
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	7,21	8,71	125,4	158,7	95	20,01
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	250	21,73	17,4	26,08	347,82	328	35,67
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов + Витамин С	200,00	0,6	0,1	20,1	84	495	3,55
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	100	4,7	0,7	49,8	214	1	6,6
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		880	34,88	26,99	222,69	813,32		83,43
1	4	Итого за день:			1400	52,15	48,63	300,18	1379,81		119,61
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	279	49,8
				Соус молочный сладкий	30	0,759	1,45	2,676	26,76	406	5,43
			гор.напиток	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470	21,96
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	70	3,29	0,49	34,86	149,8	1	4,62
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	82	11
			<i>итого</i>		530	41,269	16,04	79,836	624,46		92,81
1	5	Обед	закуска	Овощи отварные (свекла отварная порционно)	80	1,2		6,56	76,8	156	1,91
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	6,93	6,34	14,29	142	119	14,74
			2 блюдо	Печень говяжья по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	356	27,37
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,78	6,6	38,85	249,9	202	5,6
			напиток	Компот из свежих плодов и ягод+ Витамин С (лимон)	200	0,1	0,1	11,1	70	486	2,55
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	100	4,7	0,7	49,8	214	1	6,6
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		880	36,11	19,52	124,15	874,21		58,77
1	5	Итого за день:			1410	77,379	35,56	203,99	1498,67		151,58
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	333,2	202	5,14

			<i>итого</i>		930	33,156	15,63	140,16	857,367		66,93
2	2	Итого за день:			1440	73,966	36,22	219,64	1518,57		158,57
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,4	6,4	30,4	200,4	231	16,67
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	9,32
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1	5,2
			фрукты								
				Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79	4,64
				Сыр полутвердый (порциями)	18	4,176	5,31	0	64,44	75	6,72
			<i>итого</i>	508	16,716	22,42	84,17	596,13		42,55	
2	3	Обед	закуска	Овощи консервированные (порциями) огурцы маринованные с лимонной кислотой	80	0,64	0,08	1,36	8,8	149	17,6
			1 блюдо	Суп из овощей Птица отварная к супу	250	5,75	3,68	7,55	234,6	117	15,82
			2 блюдо	Котлеты из говядины Соус красный основной	100	16,3	8,75	20,96	227,8	339	37,9
			гарнир	Пюре гороховое с маслом	150	3,3	0,75	5,955	73,8	389	4,18
			напиток	Компот из свежих плодов и ягод+ Витамин С (яблок)	200	0,1	0,1	11,1	46	486	4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	100	4,7	0,7	49,8	214	1	6,6
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	880	30,79	14,06	96,72	805		86,1
2	3	Итого за день:			1388	47,506	36,48	180,89	1401,13		128,65
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	226	17,13
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	8,9
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	70	3,29	0,49	34,86	149,8	1	4,62
			фрукты								
				Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79	4,64
				Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267	2,012
			<i>итого</i>	520	16,47	21,44	76,49	557,49		37,302	
2	4	Обед	закуска	Овощи отварные (морковь отварная порционно)	80	1,2		6,56	76,8	156	1,83
			1 блюдо	Свекольник Мясо отварное к супу	250	7,45	8,55	10,83	149,95	98	23,77

			2 блюдо	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	290	27,93	
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	4,95	31,8	189,75	207	4,06	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов + Витамин С	200,00	0,6	0,1	20,1	84	495	4,5	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	100	4,7	0,7	49,8	214	1	6,6	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		880	31,2	36,75	120,49	972,84		68,69	
2	4	Итого за день:			1400	47,67	58,19	196,98	1530,33		105,992	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный)	150	2,8	7,4	26,6	277	285	41,53	
				Соус молочный сладкий	30	0,759	1,45	2,676	26,76	406	5,43	
			гор.напиток	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470	19,02	
			хлеб	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	70	3,29	0,49	34,86	149,8	1	4,62	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	82	11,06	
				<i>итого</i>		530	12,469	14,24	81,136	591,46		81,66
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с сухофруктам (изюмом)	80	1,12	4,88	9,68	87,2	29	5,1	
				Суп с макаронными изделиями							12,5	
			1 блюдо	Птица отварная к супу	250	7,44	6,34	17,14	155,25	116		
			2 блюдо	Запеканка из печени с рисом	120	19,86	7,45	17,37	216	355	2,97	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102	377	9,41	
			напиток	Компот из свежих плодов и ягод+ Витамин С (лимон)	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2,55	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	100	4,7	0,7	49,8	214	1	6,6	
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>		900	36,37	25,47	114,24	820,45		39,13
2	5	Итого за день:			1430	48,839	39,71	195,38	1411,91		120,79	
		Среднее значение за период:			1407,6	52,9512	41,584	224,06	1474,53		126,2282	