

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

10 9 2024

день месяц год

Нед еля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	7,4	0,6	39,42	253,8	259	6,29
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	0,98
			хлеб	Хлеб с маслом	110	4,78	7,95	49,93	280,09	1	14,92
			фрукты								
						<i>итого</i>		510	12,38	8,65	98,65
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с овощными консервами (кукурузой консерв.; с 01 марта кукуруза консервированная: терм. обработка)	80	33,1	6,413	8,76	159	49	2,86
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7,475	3,675	16,2	127,75	128	15,06
			2 блюдо	Плов	250	16,66	13,2	38,59	339,47	330	40,96
			гарнир								
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	494	6,59
			хлеб бел.	Хлеб бел.	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1	6,8
			хлеб черн.	Хлеб черн.	50	3,516	0,56	26,664	113,4	2	4,3
						<i>итого</i>		910	64,811	24,418	147,554
1	1	Итого за день:			1420	77,191	33,068	246,204	1554,71		98,76
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный)	150	2,8	7,4	26,6	277	285	50,86
			гор.блюдо	Соус молочный сладкий (повидло, джем, варенье, сгущенное молоко:(порциями)	30	0,759	1,45	2,676	26,76	406, 86, 471	1,98
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1	2,55
			фрукты	Фрукты	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82	23,94
			кисломол.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470	25,87
						<i>итого</i>		530	12,929	14,54	71,656
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	80	1,04	4,96	5,2	69,6	47	4,6
			1 блюдо	Рассольник	250	10,9	14,3	92,5	189,75	99	19,32
			2 блюдо	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,44	2,78	3,33	78,88	298	27,7

			хлеб черн.	Хлеб черн.	50	3,516	0,56	26,664	113,4	2	4,3
				<i>итого</i>	890	45,036	31,09	237,934	941,32		93,37
1	4	Итого за день:			1390	61,366	52,59	305,464	1465,01		135,32
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Ватрушка "Лакомка"	150	25,2	34,8	43,2	585,99	546	48,86
			гор.блюдо	Соус молочный сладкий (повидло, джем, варенье, сгущенное молоко:(порциями)	30	0,759	1,45	2,676	26,76	406, 86, 471	7,32
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1	2,55
			фрукты	Фрукты	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82	23,94
			кисломол.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470	25,87
					<i>итого</i>	530	35,329	41,94	88,256	868,43	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1,04	4,88	4,96	68	31	4,65
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	119	19,46
			2 блюдо	Печень говяжья по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	356	29,45
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,565	190,35	256	7,53
			напиток	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	486	4,88
			хлеб бел.	Хлеб бел.	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1	6,8
			хлеб черн.	Хлеб черн.	50	3,516	0,56	26,664	113,4	2	4,3
				<i>итого</i>	910	30,546	15,17	129,969	801,96		77,07
1	5	Итого за день:			1440	65,875	57,11	218,225	1670,39		185,61
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	333,2	202	6,08
			гор.блюдо	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267	0,4
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	0,98
			хлеб	Хлеб с маслом	60	2,43	7,6	25,03	173,09	1	10,72
			фрукты								
				<i>итого</i>	500	19,43	21,1	86,43	607,29		18,18
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с овощными консервами (зеленым горошком; с 01 марта зеленый горошек: терм. обработка	80	6,53	5,333	19,267	150	49	2,85
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	36,9	2,73	3,9	188	124	17,36
			2 блюдо	Рагу из птицы	100	11,33	14	9,33	208,66	376	34,75
			гарнир	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,8	4,95	31,2	188,55	208	5,2
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	494	8,04
			хлеб бел.	Хлеб бел.	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1	6,8
			хлеб черн.	Хлеб черн.	50	3,516	0,56	26,664	113,4	2	4,3

			хлеб	Хлеб с маслом	110	4,78	7,95	49,93	280,09	1	14,92
			фрукты								
				<i>итого</i>	510	12,38	8,65	98,65	571,89		22,19
3	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с овощными консервами (кукурузой консерв.; с 01 марта кукуруза консервированная: терм. обработка)	80	33,1	6,413	8,76	159	49	2,86
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7,475	3,675	16,2	127,75	128	15,06
			2 блюдо	Плов	250	16,66	13,2	38,59	339,47	330	40,96
			гарнир								
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	494	8,04
			хлеб бел.	Хлеб бел.	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1	6,8
			хлеб черн.	Хлеб черн.	50	3,516	0,56	26,664	113,4	2	4,3
				<i>итого</i>	910	64,811	24,418	147,554	982,82		78,02
3	1	Итого за день:			1420	77,191	33,068	246,204	1554,71		100,21
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный)	150	2,8	7,4	26,6	277	285	50,86
			гор.блюдо	Соус молочный сладкий (повидло, джем, варенье, сгущенное молоко:(порциями)	30	0,759	1,45	2,676	26,76	406, 86, 471	7,72
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1	2,55
			фрукты	Фрукты	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82	23,94
			кисломол.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470	25,87
				<i>итого</i>	530	12,929	14,54	71,656	559,44		110,94
3	2	Обед	закуска	Маринад овощной с томатом	60	1,146	5,94	6,786	85,14	429	2,99
			1 блюдо	Рассольник	250	10,9	14,3	92,5	189,75	99	19,32
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,29	2,14	5	76,42	299	27,7
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102	377	11,44
			напиток	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	484	6,16
			хлеб бел.	Хлеб бел.	60	2,82	0,42	29,88	128,4	1	5,1
			хлеб черн.	Хлеб черн.	60	2,82	0,42	29,88	128,4	2	3,44
				<i>итого</i>	880	30,126	29,22	188,196	770,11		76,15
3	2	Итого за день:			1410	43,055	43,76	259,852	1329,55		187,09
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,6	31,2	209	227	16,93
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	9,62
			хлеб	Хлеб с маслом, сыром	108	8,016	13,12	39,97	301,73	1	20,51

			фрукты										
			итого		508	17,516	22,62	84,97	604,73			47,06	
3	3	Обед	закуска	Овощи консервированные (порциями) маринованные с лимонной кислотой	80	0,64	0,08	1,36	8,8	149		13	
			1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,275	8,15	14,825	169,75	124		17,28	
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	100	10	10	10	170	350		38,05	
			гарнир	Рагу из овощей (1 вариант)	150	3,45	7,43	15	142,5	176		4,12	
			напиток	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	486		4,88	
			хлеб бел.	Хлеб бел.	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1		6,8	
			хлеб черн.	Хлеб черн.	50	3,516	0,56	26,664	113,4	2		4,3	
				итого		910	30,741	26,88	118,789	821,65			88,43
3	3	Итого за день:			1418	48,257	49,5	203,759	1426,38			135,49	
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	243,8	140		16,64	
			гор.блюдо	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267		0,4	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465		13,52	
			хлеб	Хлеб с маслом	60	2,43	7,6	25,03	183,09	1		10,72	
			фрукты										
			итого		500	16,05	19,76	57,77	577,89			41,28	
3	4	Обед	закуска	Овощи свежие (порциями)	80	0,48	0	2,32	11,2	148		21,72	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	95		20,74	
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	250	21,73	17,4	26,08	347,82	328		38,96	
			гарнир										
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495		2,36	
			хлеб бел.	Хлеб бел.	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1		6,8	
			хлеб черн.	Хлеб черн.	50	3,516	0,56	26,664	113,4	2		4,3	
			итого		910	31,896	23,53	240,254	830,12			94,88	
3	4	Итого за день:			1410	47,946	43,29	298,024	1408,01			136,16	
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	279		52,35	
			гор.блюдо	Соус молочный сладкий (повидло, джем, варенье, сгущенное молоко:(порциями)	30	0,759	1,45	2,676	26,76	406, 86, 471		4,05	
			гор.напиток										
			хлеб	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1		2,55	
			фрукты	Фрукты	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82		23,94	
			кисломол.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470		25,87	

			<i>итого</i>		500	34,57	40,49	85,58	841,67		124,17	
4	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1,04	4,88	4,96	68	31	4,65	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	104	18,08	
			2 блюдо	Котлеты или биточки рыбные (котлеты)	100	10,7	2,13	12,8	155,13	307	25,72	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102	377	11,44	
			напиток	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	484	6,16	
			хлеб бел.	Хлеб бел.	50	2,35	0,35	24,9	107	1	5,1	
			хлеб черн.	Хлеб черн.	60	2,82	0,42	29,88	128,4	2	3,44	
				<i>итого</i>		890	21,81	18,67	105,18	705,28		74,59
4	2	Итого за день:			1390	56,38	59,16	190,76	1546,95		198,76	
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,4	6,4	30,4	200,4	231	17,43	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	9,62	
			хлеб	Хлеб с маслом, сыром	108	8,016	13,12	39,97	301,73	1	20,51	
			фрукты									
				<i>итого</i>		508	16,716	22,42	84,17	596,13		47,56
4	3	Обед	закуска	Маринад овощной с томатом	60	1,146	5,94	6,786	85,14	429	2,99	
			1 блюдо	Свекольник	250	2,05	4,75	10,725	93,75	98	22,29	
			2 блюдо	Котлеты из говядины	100	10,4	6,4	12	153,2	339	39,52	
			гарнир	Пюре гороховое с маслом	150	3,3	0,75	5,955	43,8	389	5,33	
			напиток	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	486	4,88	
			хлеб бел.	Хлеб бел.	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1	6,8	
			хлеб черн.	Хлеб черн.	50	3,516	0,56	26,664	113,4	2	4,3	
			<i>итого</i>		890	24,272	19,06	113,07	706,49		86,11	
4	3	Итого за день:			1398	40,988	41,48	197,24	1302,62		133,67	
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,6	6,8	32,6	214	234	17,53	
			гор.блюдо	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267	0,4	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	9,28	
			хлеб	Хлеб с маслом	60	2,43	7,6	25,03	173,09	1	10,72	
			фрукты									
				<i>итого</i>		500	15,93	21,5	71,53	538,09		37,93
4	4	Обед	закуска	Овощи отварные (морковь отварная порционно)	80	0,88	4,96	2,96	60	146	2,69	
			1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,275	8,15	14,825	169,75	124	17,28	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	12	11,3	2	158	327	39,15	

			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	4,95	31,8	189,75	207	4,52	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	1,73	
			хлеб бел.	Хлеб бел.	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1	6,8	
			хлеб черн.	Хлеб черн.	50	3,516	0,56	26,664	113,4	2	4,3	
			<i>итого</i>		910	34,531	30,58	138,189	946,1		76,47	
4	4	Итого за день:			1410	50,461	52,08	209,719	1484,19		114,4	
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный)	150	2,8	7,4	26,6	277	285	50,83	
			гор.блюдо	Соус молочный сладкий (повидло, джем, варенье, сгущенное молоко:(порциями)	30	0,759	1,45	2,676	26,76	406, 86, 471	1,98	
			гор.напиток									
			хлеб	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1	2,55	
			фрукты	Фрукты	120	2,16	0,48	19,44	90,48	82	23,94	
			кисломол.	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470	25,87	
				<i>итого</i>		530	12,929	14,54	71,656	559,44		105,17
4	5	Обед	закуска	Овощи консервированные (порциями) маринованные с лимонной кислотой	80	0,64	0,08	1,36	8,8	149	13	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	116	12,12	
			2 блюдо	Запеканка из печени с рисом	100	16,55	6,21	14,48	180	355	26,09	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102	377	11,44	
			напиток	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	486	3,6	
			хлеб бел.	Хлеб бел.	80	3,76	0,56	39,84	171,2	1	6,8	
			хлеб черн.	Хлеб черн.	50	3,516	0,56	26,664	113,4	2	4,3	
				<i>итого</i>		910	30,406	16,35	119,734	726,15		77,35
4	5	Итого за день:			1440	43,335	30,89	191,39	1285,59		182,52	
		Среднее значение за период:			1416,6	55,5879	43,2641	223,9414	1433,785		145,9435	