

Школа **МОБУ СОШ №21 им. А.И. Покрышкина**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Безверхий А.С.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **16 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	Омлет натуральный	160	3,4	2,5	7,7	66,9	131/1	51
			закуска	зеленый горошек консервированный	60	14,86	20,48	2,81	308,96	210	12
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382	15
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1	2
			фрукты	яблоко свежее	120	0,5	0,5	12,25	55,5	338	10
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	1,4	0,28	11,35	50,52	12/1	2,5
				сыр порциями	15	3,9	3,99	0	51,51	15	14
				<i>итого</i>			605	29,63	31,47	62,23	707,72
1	1	Обед	закуска	икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	73/1	12
			1 блюдо	борщ с картофелем	200	2	6,5	13,44	120,26	83	15
			2 блюдо	плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,2	356,4	244	63,7
			напиток	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	84,8	389	10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1	3
				<i>итого</i>			720	26,99	24,68	110,43	785,16
1	1	Итого за день:			1325	56,62	56,15	172,66	1492,88		212,7
1	2	Завтрак	гор.блюдо	пудинг из творога запеченый	160	13,2	13,92	21,2	241,88	222	68,5
				сгущеное молоко	30	4,5	7,5	23,76	63,54	101/1	13,5
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379	15
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
			напиток	кефир 2,5%	200	6	6,4	8,21	114,4	386/1	26,5
				<i>итого</i>			630	28,87	31,3	89,74	627,81
1	2	Обед	закуска	овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6	70	12
			1 блюдо	суп с крупой и томатом	200	1,1	4,79	4,88	67,03	116	15
			2 блюдо	котлеты рубленые из кур	90	9,05	10,2	10,69	170,76	296	37,5
			гарнир	каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219	303	15
			напиток	чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	376	4,5

			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1	3
			фрукты	банан свежий	120	1,8	1,8	25,2	115,2	338	20
				сыр порциями	30	7,8	7,98	0	103,02	15	2,5
			<i>итого</i>		930	29,86	33,48	123,99	911,6		112
1	2	Итого за день:			1560	58,73	64,78	213,73	1539,41		238
1	3	Завтрак	закуска	салат из свеклы с огурцами	60	0,7	1	2,6	22,2	55	12
			2 блюдо	шницель натуральный рубленный	90	15,55	18,67	8,06	191,86	267	51,5
			гарнир	макаронные изделия с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,5	205	15
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1	2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	1,4	0,28	11,35	50,52	12/1	2,5
			напиток	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,5	377	6
			кондит изд	кондитерское изделие (печенье промышленного произв)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2	10
			<i>итого</i>		590	21,61	27,59	88,32	637,28		99
1	3	Обед	закуска	салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,1	51,62	47/1	12
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,21	12	118,6	102	15
			2 блюдо	гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260	65,5
			гарнир	каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,8	243,75	303	15
			напиток	кисель из сока плодового	200	0,31	0	39,4	158,84	358	10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1	2
			напиток	кефир 2,5%	200	6	6,4	8,21	114,4	386/1	26,5
			<i>итого</i>		970	38,64	36,07	133,34	1037,93		148,5
1	3	Итого за день:			1560	60,25	63,66	221,66	1675,21		247,5
1	4	Завтрак	закуска	икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1	12
			гор.блюдо	запеканка картофельная с мясом	175	10,3	11,17	15,33	290,05	284	61,5
			гор.напиток	фруктовый чай (с яблоком)	200	0,6	0,4	10,4	61,8	377/1	6,5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	1,4	0,28	11,35	50,52	12/1	2,5
			<i>итого</i>		500	15,69	12,19	66,21	545,24		85
1	4	Обед	закуска	салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49	12
			1 блюдо	рассольник	200	2,02	5	11,98	101,81	94	15
			2 блюдо	голубцы ленивые	90	7,5	7,65	5,63	171,4	160/1	48,5

			гарнир	каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,8	231,8	303	15
			напиток	напиток из плодов шиповника	200	0,3	0	15,2	62	388	10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,3	133,94	11/1	3
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1	2
			фрукты	яблоко свежее	120	0,5	0,5	12,25	55,5	338	10
			<i>итого</i>		900	18,96	19,94	110,57	844,51		115,5
1	4	Итого за день:				1400	34,65	32,13	176,78	1389,75	200,5
1	5	Завтрак	закуска	зеленый горошек консервированный	60	3,4	2,5	7,7	66,9	131/1	12
			гор блюдо	котлета рыбная	90	6,79	6,23	10,81	130,48	234	32,5
			гарнир	каша рисовая с морковью	150	2,9	5,4	27,2	209	178	15
			напиток	чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	376	4,5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	1,4	0,28	11,35	50,52	12/1	2,5
			<i>итого</i>		565	16,94	14,72	88,92	606,66		69
1	5	Обед	закуска	овощи натуральные соленые (огурец, помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12	70	12
			1 блюдо	щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92	15
			2 блюдо	рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	216,52	289	50,5
			напиток	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	84,8	389	10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1	3
				пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414	2
			<i>итого</i>		795	25,64	22,47	118,86	703,66		95
1	5	Итого за день:				1360	42,58	37,19	207,78	1310,32	164
2	1	Завтрак		сыр порциями	15	3,9	3,99	0	51,51	15	14
			гор блюдо	каша манная молочная	210	5,1	10,72	33,42	250,56	181	42
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379	15
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
			фрукты	банан свежий	120	1,8	1,8	25,2	115,2	338	20
			<i>итого</i>		585	15,97	19,99	95,19	625,26		93,5
2	1	Обед	закуска	салат из свеклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52	12
			1 блюдо	суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,87	99	15
			2 блюдо	запеканка картофельная с мясом	175	10,3	11,17	15,33	290,05	284	61,5

			напиток	фруктовый чай (с яблоком)	200	0,6	0,4	10,4	61,8	377/1	6,5
				кондитерске изделие (печенье промыш производств)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2	10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,3	133,94	11/1	3
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1	2
			напиток	кефир 2,5%	200	6	6,4	8,21	114,4	386/1	26,5
			<i>итого</i>		935	25,41	28,48	94,56	856,26		136,5
2	1	Итого за день:			1520	41,38	48,47	189,75	1481,52		230
2	2	Завтрак	закуска	салат из белокочаной капусты (огурец соленый)	60	0,78	1,9	3,87	36,24	45	12
			гор блюдо	рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	216,52	289	50,5
			гор.напиток	кисель из сока плодового	200	0,31	0	39,4	158,84	358	10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	25	1,4	0,28	11,35	50,52	11/1	2,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,38	0,29	16,86	89,3	12/1	2,5
			напиток	кефир 2,5%	200	6	6,4	8,21	114,4	386/1	26,5
			<i>итого</i>		700	23,43	20,59	94,89	665,82		104
2	2	Обед	закуска	овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6	70	12
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	82	15
			2 блюдо	шницель рыбный натуральный	90	7,3	5,54	8,19	129,5	235	32,5
			гарнир	каша вязкая (гречневая)	150	3,23	4,22	25,8	231,8	303	15
			напиток	компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,1	342	10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,3	133,94	11/1	3
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1	2
		<i>итого</i>		780	17,67	14,58	107	767,52		89,5	
2	2	Итого за день:			1480	41,1	35,17	201,89	1433,34		193,5
2	3	Завтрак	закуска	зеленый горошек консервированный	60	3,4	2,5	7,7	66,9	131/1	12
			гор блюдо	гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260	65,5
			гарнир	каша рисовая с морковью	150	2,9	5,4	27,2	209	178	15
			напиток	напиток из плодов шиповника	200	0,3	0	15,2	62	388	10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	1,4	0,28	11,35	50,52	12/1	2,5
			<i>итого</i>		575	24,93	25,26	81,2	698,72		107,5
2	3	Обед	закуска	салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,7	1	2,6	22,2	55	12
			1 блюдо	суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	113/1	15
			2 блюдо	котлеты-мясо-картофельные по-хлыновски	90	12,78	10,26	11,7	191,7	454	44
			гарнир	капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	139	15

			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349	10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1	2
			фрукты	яблоко свежее	120	0,5	0,5	12,25	55,5	338	10
			<i>итого</i>		880	23,94	23,69	109,85	764,21		110,5
2	3	Итого за день:			1455	48,87	48,95	191,05	1462,93		218
2	4	Завтрак	закуска	икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1	12
			гор блюдо	зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178	237	32,5
			гарнир	картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,8	125	15
			напиток	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	10
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1	2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	1,4	0,28	11,35	50,52	12/1	2,5
			<i>итого</i>		550	17,25	20,51	85,74	549,5		74
2	4	Обед	закуска	салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49	12
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,21	12	118,6	102	15
			2 блюдо	фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,6	214	297	35
			гарнир	макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205	15
			напиток	фруктовый чай (с яблоком)	200	0,6	0,4	10,4	61,8	377/1	6,5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1	3
			напиток	кефир 2,5%	200	6	6,4	8,21	114,4	386/1	26,5
			<i>итого</i>		980	27,24	34,93	100,92	875,88		115,5
2	4	Итого за день:			1530	44,49	55,44	186,66	1425,38		189,5
2	5	Завтрак	закуска	салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,3	7,81	62,2	61	17
			гор блюдо	пудинг из творога запеченый	160	13,2	13,92	21,2	241,88	222	68,8
				сгущенное молоко	30	4,5	7,5	23,76	63,54	101/1	13,5
			гор напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382	15
			хлеб бел	хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,43	44,65	11/1	2
			фрукты	банан свежий	120	1,8	1,8	25,2	115,2	338	20
			<i>итого</i>		590	24,86	28,2	103,98	645,99		136,3
2	5	Обед	закуска	салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,1	51,62	47	12
			1 блюдо	суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	108	15
			2 блюдо	тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239	32,5
			гарнир	каша рисовая с морковью	150	2,9	5,4	27,2	209	178	15

		напиток	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	84,8	389	10
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,3	11/1	2,5
		хлеб черн.	хлеб ржанрой	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1	3
		<i>итого</i>		790	19,53	18,08	110,2	777,23		90
2	5	Итого за день:		1380	44,39	46,28	214,18	1423,22		226,3
		Среднее значение за период:		1457	47,306	48,822	197,61	1463,4		212