

Школа

МБОУ "Гимназия №6 им.И.Н.Ульянова"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Жданов С.И.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

14

10

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220	5,72	7,2	28,62	200,88
				Сыр порционно	10	2,45	2,89	0	36,41
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34
			фрукты						
				Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,75
			<i>итого</i>		500	15,83	22,07	71,86	546,64
1	1	Обед	закуска	Овощная нарезка	60	0,6	0,1	1,9	11
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с картофелем	200	2,34	2,63	16,12	96,06
			2 блюдо	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	14,97	11,17	14,41	217,08
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55
			напиток	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,04	11,13	43,78
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76
			<i>итого</i>		750	29,56	21,86	106,26	720,23
1	1	Итого за день:			1250	45,39	43,93	178,12	1266,87
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,05	6,71	41,41	256,08
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,85	12,08	73,11
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
			фрукты	Яблоко	120	1,13	0,42	13,54	59,37
			<i>итого</i>		550	13,76	9,18	81,1	455,73

1	2	Обед	закуска	Овощная нарезка "Ассорти"	60	0,65	5,94	2,72	65,7
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,41	4,05	11,75	84,96
			2 блюдо	Плов с птицей	230	16,65	24,09	51,93	490,17
			гарнир						
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,16	19,5	76,9
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76
				<i>итого</i>		740	22,33	34,83	106,33
1	2	Итого за день:			1290	36,09	44,01	187,43	1268,22
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	26,55	18,6	24,93	375,62
				Молоко сгущенное	30	2,05	2,42	15,82	90,48
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10,16	40,11
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
			фрукты	Салат из моркови с яблоками	50	0,56	2,05	5,76	41,42
				<i>итого</i>		487	32,57	23,42	80,12
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3,16	8,13	5,13	103,72
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,07	8,28	72,66
			2 блюдо	Фрикадельки "Школьные" тушеные в соусе	90	8,89	7,66	7,57	134,41
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,6
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76
				<i>итого</i>		750	23,2	25,08	99,2
1	3	Итого за день:			1237	55,77	48,5	179,32	1353,84
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	8,48	8,25	40,22	262,74
				Лепешка с сыром	100	10,06	6,57	52,41	308,31
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,85	12,08	73,11

			<i>итого</i>		750	23,3	21,44	109,56	710,52
1	5	Итого за день:			1280	43,01	40,37	174,16	1210,26
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Блины со сгущенным молоком	200	16,5	13,7	87,5	535,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48
			хлеб						
			фрукты	Салат-коктейль фруктовый	100	0,93	0,29	14,06	59,46
			<i>итого</i>		500	17,47	14	111,37	632,44
			закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,49	2,97	3,23	39,68
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,07	8,28	72,66
2	1	Обед	2 блюдо	Птица порционная запеченая	90	21,16	15,11	1,03	224,07
			гарнир	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,51	4,57	34,61	201,11
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,6
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76
			<i>итого</i>		750	32,8	27,37	90,76	719,88
			2	1	Итого за день:			1250	50,27
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	8,05	6,71	41,41	256,08
				Шанижка наливная	80	6,76	2,57	42,77	219,5
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	1,85	12,08	73,11
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78
			фрукты						
			<i>итого</i>		500	18,73	11,26	105,64	593,47
			2	2	Обед	закуска	Овощная нарезка	60	0,6
1 блюдо	Свекольник	250				1,92	4,63	14,76	104,38
2 блюдо	Пельмени "Детские" отварные с маслом сливочным	155				24,11	26,45	46,5	519,5
гарнир									

			напиток	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76
			<i>итого</i>		715	29,9	31,78	93,4	767,12
2	2	Итого за день:			1215	48,63	43,04	199,04	1360,59
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	26,55	18,6	24,93	375,62
				Молоко сгущенное	30	2,05	2,42	15,82	90,48
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,64	3,34	15,02	100,26
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78
			фрукты	Фрукт свежий	120	1,13	0,42	13,54	59,37
			<i>итого</i>		520	34,69	24,91	78,69	670,51
2	3	Обед	закуска	Закуска овощная	60	0,92	2,99	6,33	53,31
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,05	4,5	20,03	135,81
			2 блюдо	Нагетсы "Детские"	90	16,88	16,01	11,99	259,31
			гарнир	Рис с овощами с маслом сливочным	150	3,67	4,64	33,44	190,19
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10,16	40,11
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76
			<i>итого</i>		757	29,85	28,75	102,38	773,49
2	3	Итого за день:			1277	64,54	53,66	181,07	1444
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели "Детские" с овощами тушеные	60	7,39	8,56	9,58	143,17
				Морковь в нарезке	60	0,77	0,06	5,47	22,39
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
			фрукты						
				Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,51	4,57	34,61	201,11

			<i>итого</i>		510	16,35	13,46	78,23	493,71
2	4	Обед	закуска	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,784
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,19	3,85	16,62	108,359
			2 блюдо	Фрикадельки "Детские"	90	8,72	8,43	7,57	140,702
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	7,33	42,27	257,55
			напиток	Компот из фруктовой смеси	200	0,1	0,04	11,13	43,78
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76
						<i>итого</i>		730	27,64
2	4	Итого за день:			1240	43,99	38,3	176,53	1201,65
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	26,55	18,6	24,93	375,62
				Молоко сгущенное	30	2,05	2,42	15,82	90,48
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,81	37,48
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
			фрукты	Фрукт свежий	120	1,08	0,24	12,36	53,38
						<i>итого</i>		530	31,7
2	5	Обед	закуска	Овощная нарезка "Ассорти"	60	0,65	5,94	2,72	65,7
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	3,25	4,78	19,49	132,52
			2 блюдо	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	90	10,38	17,8	4,35	218,68
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,13	4,65	21,25	138,27
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,6	86,48
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	20,43	94,76
						<i>итого</i>		750	21,64
2	5	Итого за день:			1280	53,34	55,43	165,83	1360,54
		Среднее значение за период:			1257,9	48,701	45,005	184,12	1314,25

№ рецептуры	Цена
фирм	
3	
693	
	90
	90
140	
фирм	
508	
634	
	120,3
	120,3
	210,3
302	
692	
	90
	90

110	
492	
631	
	120,3
	120,3
	210,3
366	
686	
фирм	
	90
	90
фирм	
124	
фирм	
516	
639	
	120,3
	120,3
	210,3
302	
фирм	
692	

	90
	90
101	
135	
436	
634	
	120,3
	120,3
	210,3
340	
685	
	90
	90
139	
фирм	
511	
634	
	120,3

	120,3
	210,3
пром	
685	
фирм	
	90
	90
20 1	
487	
639	
	120,3
	120,3
	210,3
302	
740	
692	
	90
	90
фирм	
пром	

685	
	120,3
	120,3
	210,3
366	
693	
	90
	90
139	
фирм	
512	
686	
	120,3
	120,3
	210,3
фирм	
685	
516	
	90

	90
140	
фирм	
508	
634	
	120,3
	120,3
	210,3
366	
685	
	90
	90
1982	
фирм	
520	
	120,3
	120,3
	210,3
	210,3