Подписан: Сергеева Татьяна Сергеевна
DN: C=RU, OU=школа, O=ГБОУ СО Красноуральская школа, CN=Сергеева Татьяна Сергеевна, E=scholl4@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2024.09.27 21:50:46+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.0

Школа ГБОУ СО "Красноуральская школа"

Утвердил: должность Директор
фамилия Т.С. Сергеева
дата 1 (день) 9 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	180	5	7	28	194	311
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	5	33	94	693
			хлеб	Хлеб	40	2	0,3	14	58	пром
			хол.блюдо	Бутерброд с сыром с маслом	40	5	7	15	144	3
			фрукты	Фрукты (яблоки или апельсины)	150	1	1	14,7	71	пром
			итого		610	18	20,3	104,7	561	
1	1	Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный отварной	60	2	0	7	36	36
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,1	5	15,4	119	132
			2 блюдо	Шницель из свинины	100	20	10	1	156	416
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	8	22	189	520
			напиток	Сок в ассортименте	200	1	0	21,2	110	пром
			хлеб	Хлеб в ассортименте витаминизированный	60	5	1,2	36	180	пром
			итого		820	33,1	24,2	102,6	790	
1	1	**Итого за день:**			1430	51,1	44,5	207,3	1351	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью	200	18	16	35,5	358,5	54-2т-2020
			напиток	Йогурт	200	4	3	5	64	пром
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	2	0,3	14	58	ттк
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	35	685
			сладкое	Сгущеное молоко	30	1,1	1,27	8,32	49,2	пром
			итого		670	25,1	20,57	71,82	564,7	

1	2	Обед	закуска	Икра кабачкова	60	1	5	5	73	пром
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111	138
			2 блюдо	Кура отварная	80	20	17	0,2	232	487
			гарнир	Рагу из овощей	175	10,6	12,7	18,4	231	224
			напиток	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0	17,2	68	631
			хлеб	Хлеб ассотри витаминнизированный	60	5	1	36	180	пром
			итого		825	39,8	38,7	95,8	895	
1	2	**Итого за день:**			1495	64,9	59,27	167,62	1459,7	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком	200	12,83	15,3	6,48	215	54-2о-2020
			молоч.прод.	Масло сливочное	10	0	8	0	77	96
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3	3	15	94	692
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	2	0,3	14	58	пром
			конд.изд.	Зефир	25	0,4	0,1	32	79	пром
			итого		475	18,23	26,7	67,48	523	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2	6	8	91	124
			2 блюдо	Плов	250	14	19	45	418	403
			напиток	Чай с сахаром с лимоном	200	1	0	15	60	685
			хлеб	Хлеб в ассортименте витаминизированный	60	5	2	36	180	пром
			фрукты	Яблоки свежие	100	0	0	10	47	ттк
			итого		860	22	27	114	796	
1	3	**Итого за день:**			1335	40,23	53,7	181,48	1319	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150	7,7	7,1	30,6	216,5	54-3г-2020
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1	1	11	61	630

			хлеб	Хлеб в асоортименте	40	2	0,3	14	58	пром
			фрукты	Бананы свежие	150	3	0	24	104	ттк
			итого		540	13,7	8,4	79,6	439,5	
1	4	Обед	закуска	Огурцы свежие	60	0,32	0	1	8,4	ттк
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250	8	4	32	120	139
			2 блюдо	Биточки рыбные (минтай), соус сметанный с томатом	150	14,6	4,3	9,9	135,4	54-3р-2020
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	11	42,8	262,5	54-4г-2020
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	648
			хлеб	Хлеб в ассортименте витаминизированный	60	5	1	36	180	пром
			итого		870	36,12	20,3	141,7	782,3	
1	4	**Итого за день:**			1410	49,82	28,7	221,3	1221,8	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога	150	28,4	17,6	22,2	365	358
			напиток	Какао на молоке	200	5	5	33	94	693
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	2	0,3	14	58	пром
			фрукты	Яблоки свежие	100	0	0	12	47	ттк
			итого		490	35,4	22,9	81,2	564	
1	5	Обед	закуска	Фасоль консервированная отварная	60	2,4	0	4,5	34,8	45
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2	6	14	117	110
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	19,3	19,9	19	334	436
			десерт	Сок 0,2	200	1	1	21	98	пром
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	24	102	638(3)
			хлеб	Хлеб в ассортименте витаминизированный	60	5	1	36	180	пром

			итого		970	30,7	27,9	118,5	865,8	
1	5	**Итого за день:**			1460	66,1	50,8	199,7	1429,8	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	7	26	183	311
			мол.продук.	Сыр твердый	20	5	5	1	71	97
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	692
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	3	0,3	14	58	ттк
			мол.продук.	Масло сливочное	10	0	0,8	0	77	96
			итого		470	16	16,1	56	483	
2	1	Обед	гор.блюдо	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	18	155	54-12с-2020
			1 блюдо	Фрикадельки мясные	110	11,3	9,3	8	162	471
			напиток	Сок 0,2	200	1	1	21	98	ттк
			гарнир	Макароны отварные с овощами	180	5,2	7,6	28,3	204	125
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	31	121	639
			хлеб	Хлеб в ассортименте витамизированный	60	5	1	36	180	пром
			итого		1000	33,4	23,9	142,3	920	
2	1	**Итого за день:**			1470	49,4	40	198,3	1403	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суфле из моркови с творогом	200	13,7	11,7	31,4	285,1	54-3г-2020
			сладкое	Молоко сгущеное	30	1,08	1,27	8,32	49,2	пром
			напиток	Напиток "Снежок"	200	5	3	24	129	пром
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	2	0,7	14	58	пром
			фрукты	Яблоки свежие	120	0	0	15	71	ттк
			итого		590	21,78	16,67	92,72	592,3	
2	2	Обед	закуска	Кукруза консервированная сладкая	60	2	0,24	11	69	ттк
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками (2)	250	6	4	16	124	38
			2 блюдо	Гуляш	130	17,3	18,1	3	245	437
			гарнир	Капуста тушеная	150	3	4	14	106	534

			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	685
			хлеб	Хлеб в ассортименте витаминизированный	60	5	1,9	36	180	ттк
			итого		850	33,4	28,24	89,1	759	
2	2	**Итого за день:**			1440	55,18	44,91	181,82	1351,3	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	185	7	7	32	213	302
			гор.напиток	Молоко кипяченое	200	6	6	9	111	679
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	2	0,3	14	58	пром
			закуска	Сыр твердый	20	5	5	1	71	97
			итого		445	20	18,3	56	453	
2	3	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1	2,82	5	73	пром
			1 блюдо	Свекольник	260	2	5,1	13,7	108	34
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	80	15	21,4	15,5	316	498
			гарнир	Картофель отварной	150	4,5	6,9	28,1	192	54-10г-2020
			напиток	Сок в ассортименте	200	0	0	24	110	пром
			хлеб	Хлеб в ассортименте	60	5	1,9	36	180	пром
			итого		810	27,5	38,12	122,3	979	
2	3	**Итого за день:**			1255	47,5	56,42	178,3	1432	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	14,6	24,1	2,6	285	340(Сб2004г)
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3	3	15	94	692
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	2	0,3	14	58	пром
			фрукты	Бананы свеждие	120	2	0	19	83	пром

			итого		510	21,6	27,4	50,6	520	
2	4	Обед	закуска	Помидор в нарезке	60	0	2	12	12	54
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля	250	5	6	24	168	171
			2 блюдо	Рыба (горбуша), запеченая под молочным соусом	150	10,4	11	6	162	386
			гарнир	Рис припущенный	150	3,5	4	36,5	206	54-7г-2020
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	35	685
			хлеб	Хлеб в ассортименте витаминизированный	60	5	1,9	36	180	пром
			напиток	Йогурт	100	4	3	5	64	пром
			итого		970	27,9	27,9	128,5	827	
2	4	**Итого за день:**			1480	49,5	55,3	179,1	1347	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	8	25	141	160
			сладкое	Вафли для детского питания	35	0	11,39	16,17	185,5	пром
			гор.напиток	Чай с молоком с сахаром	200	1	1	11	61	630
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	2	0,7	14	58	пром
			фрукты	Апельсины	200	2	1	16	86	ттк
			итого		725	12	22,09	82,17	531,5	
2	5	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	72	54-15з-2020
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2	6	8	91	124
			2 блюдо	Тефтели из свинины	90	8	16	7	216	464
			гарнир	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4г-2020
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0	0,2	13	56	705
			хлеб	Хлеб в ассортименте витаминизированный	60	5	1,9	36	180	пром
			итого		810	24,6	34,9	113,8	877,5	
2	5	**Итого за день:**			1535	36,6	56,99	195,97	1409	
		Среднее значение за период:			1431	51,033	49,059	191,09	1372,36	

Цена
0
0
0

0
0
0
0
0

0
0
0
0

0
0
0
0
0
0

0
0
0
0
0

0
0
0
0
0
0
#ДЕЛ/0!