Школа МБОУ "Витимская средняя общеобразовательная школа"

Утвердил: должность Директор школы

фамилия Цырендоржиев Ц.Д.

дата 13 (день) 9 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 5-11 КЛ

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная со сливочным маслом	250	6,9	3,3	28,6	251	390	27,82
			Напитки	компот из шиповника	200	1	0,4	7,4	126	54-1	9,1
			Мучное	хлеб 1 сорт	55	6,73	9,55	9,56	152,05	3	5
				сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,6	42	14,95
			Фрукт	кондитерские изделия	30						16,13
			итого		550	18,11	17,68	45,56	583,65		73
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из рыбных консервов	250	8,1	7,5	28,3	264,8	87	41
			2 блюдо	макаронные изделия с сыром	150	1,6	9,2	14,5	176,5	688	24,5
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	99	376	2,5
			хлеб	хлеб 1с	55	6,73	9,55	9,56	152,05	3	5
					665	16,53	26,25	65,16	629,3		73
1	1	**Итого за день:**			1215	34,64	43,93	110,72	1276		146
		Завтрак	**Закуски**								
1	2		гор.блюдо	Гуляш из говядины	100	16,9	15,2	21,16	182,25	246	38,66
				гречка отварная с /м	180	1,3	8	22,2	220	182	14,37
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	99	376	2,5
			хлеб	хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
				кондитерские изделия	20						12,47
			итого		555	21,7	23,6	59,36	603,25		73
1	2	Обед	закуска								

			1 блюдо	суп с макарон.изделиями с мясом	250	9,1	8,7	43,4	136,7	32	31,24
			2 блюдо	плов с мясом	180	15	8,6	45,2	288	265	34,26
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	0,18	0,04	0,03	1,9	73	2,5
			хлеб бел.	хлеб 1с	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб черн.								
			итого		685	27,68	17,74	91,83	528,6		73
1	2	**Итого за день:**			1240	49,38	41,34	151,19	1131,85		146
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая со сл маслом	250	4,6	68,12	0,28	223,3	182	32,8
			гор.напиток	напиток из св.морож ягод	200	1,8	0,2	11,2	92,5	54-24	11,2
			хлеб	бутерброд с маслом	70	4,73	6,88	14,56	139	3	15
			яйцо	яйцо вареное	50	6,4	5,8	0,4	78,9	424	14
			Кондитерка								
			итого		570	17,53	81	26,44	533,7		73
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп Рассольник с мясом	250	2,6	5,1	15,9	289,1	94	35,03
			2 блюдо	гречка с маслом и сахаром	170	11,2	9,7	62,2	252,6	302	14,37
			гарнир								
			напиток	чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56	73	3,65
			хлеб бел.	бутерброд с сыром	70	6,73	9,55	9,56	152,05	3	19,95
			хлеб черн.								
			итого		690	21,53	24,75	95,06	749,75		73
1	3	**Итого за день:**			1260	39,06	105,75	121,5	1283,45		146
1	4	Завтрак	Закуски								
			гор.блюдо	Овощное рагу с мясом	250	22,8	7,8	0,65	359	321	65,5

			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	79	73	2,5
			хлеб	хлеб 1сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			фрукты								
			итого		505	26,32	8,22	14,05	540		73
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп молочный с макарон,изделиями	250	9,3	5,8	29,6	187,4	93	18,95
			2 блюдо	гуляш из говядины	80	2,4	3,5	25,8	182,25	246	31,3
			гарнир	рис с маслом	150	2,38	4,4	19,49	209,35	304	14,1
			напиток	чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56	73	3,65
			хлеб бел.	хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб черн.								
			итого		735	18,48	14,5	85,49	737		73
1	4	**Итого за день:**			1240	44,8	22,72	99,54	1277		146
		Завтрак	**Закуски**		60						
1	5		гор.блюдо	Рыба запеченная с овощами	110	7,38	20,3	23,12	165,4	486	29,25
				рис со сливочным маслом	150	2,38	4,4	19,49	239,6	304	14,1
			гор.напиток	компот из кураги	200	1	0,4	7,4	96	348	9,7
			хлеб	бутерброд с сыром	70	6,73	9,55	9,56	152,05	3	19,95
			Кондитерка								
			итого		530	17,49	34,65	59,57	653,05		73
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты с мясом	250	1,8	4,6	8,3	148,35	88	24,04
			2 блюдо	котлета мясная с/с	100	2,4	3,5	25,8	260,41	608	28,77
			гарнир	перловка с маслом	150	2,3	9	25,2	118	54-5	12,69
			напиток	чай с сахаром	200	1	0	12,8	99	376	2,5
			хлеб бел.	хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб черн.								

			итого		755	10,9	17,5	75,3	727,76		73
1	5	**Итого за день:**			1355	28,39	52,15	134,87	1307,17		146
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная со сл маслом	210	6,9	3,3	28,6	246,3	182	29,2
			Напиток	сок фруктовый натуральный	200	1	0	24,4	120	77	24,2
			хлеб	хлеб 1сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			фрукты	кондитерские изделия	30						14,6
			итого		495	11,3	3,7	56,2	468,3		73
2	6	Обед	закуска	Салат из капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43	4,35
			1 блюдо	суп вермишелевый с мясом	250	3,6	3,12	12,6	265	111	24,41
			2 блюдо								
			гарнир	картофельное пюре	150	2,3	2,8	15,2	137,25	312	36,74
			напиток	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	99	376	2,5
			хлеб бел.	хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб черн.								
			итого		740	10,25	9,37	48,99	654,79		73
2	6	**Итого за день:**			1235	21,55	13,07	105,19	1309,58		146
		Завтрак	**Закуски**	Зеленый горошек	30						4,43
2	7		гор.блюдо	котлета мясная с/с	100	2,4	3,5	25,8	260,41	608	28,77
				картофельное пюре	150	2,3	2,8	15,2	137,25	312	32,3
			Гор.напиток	чай с сахаром	200	1	0	12,8	99	376	2,5
			хлеб	хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			Кондитерка								
			итого		505	9,1	6,7	57	598,66		73
2	7	Обед	закуски								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом	250	1,8	4,6	8,3	148,35	88	27,02
			2 блюдо	рыба запеченная с овощами	80	7,38	20,3	23,12	155,42	486	23,23

			гарнир	рис с маслом	150	2,38	4,4	19,49	209,35	304	14,1
			напиток	чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56	73	3,65
			хлеб бел.	хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб черн.								
					735	15,96	30,1	61,51	671,12		73
			итого		1240	25,06	36,8	118,51	1342,24		146
2	7	**Итого за день:**									
		Завтрак	**Закуски**								
2	8		гор.блюдо	Плов с мясом	180	15	8,6	45,2	288	265	38,94
			гор.напиток	Напиток из св.мороженых ягод	200	1,8	0,2	11,2	92,5	54-24	11,2
			хлеб	хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			фрукты	кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,5	109,8	ПРОМ	17,86
			итого		465	21,97	10,61	82,1	592,3		73
2	8	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из капусты с мясом	250	3,6	3,12	12,6	244	82	35,14
			2 блюдо	тушеная капуста с мясом	150	2,4	3,5	25,8	285	608	30,36
			гарнир	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	99	376	2,5
			напиток	хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
					655	9,5	7,02	54,4	730		73
			итого		1150	36,97	17,63	135,6	1322,3		146
2	8	**Итого за день:**									
		Завтрак	**Закуски**								
2	9		гор.блюдо	Колбаса отварная с/с	100	3,84	6,32	0,475	77,2	Пром	43,44
				макаронные изделия с маслом	150	4,6	10,2	15,5	182,25	688	19,06
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	1	0,4	7,4	96	349	5,5
			хлеб	хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			кондитерка								

			итого		505	12,84	17,32	26,475	457,45		73
2	9	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250	9,1	8,7	43,4	236,7	32	26,56
			2 блюдо	плов с мясом	150	15	8,6	45,2	288	265	38,94
			гарнир								
			напиток	чай с молоком	200	0,1	0	12,8	99	376	2,5
			хлеб бел.	хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб черн.								
			итого		655	27,6	17,7	104,6	725,7		73
2	9	**Итого за день:**			1160	40,44	35,02	131,08	1183,15		146
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,3	5,8	29,6	187,4	93	18,72
			гор.напиток	какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	179,02	382	22,4
			хлеб	бутерброд с сыром	70	6,73	9,55	9,56	152,05	3	19,95
			фрукты	кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,5	109,8	Пром	11,93
			R								
			итого		550	20,66	19,64	80,87	628,27		73
2	10	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник с мясом	250	2,6	5,1	15,9	289,1	94	29,86
			2 блюдо	колбаса отварная с/с	80	3,65	6,33	0,46	145	Пром	21,8
			гарнир	перловка с маслом	150	2,3	9	25,2	118	54-5	12,69
			напиток	чай с молоком	200	1	0,4	7,4	56	73	3,65
			хлеб бел.	хлеб 1 сорт	55	3,4	0,4	3,2	102	16	5
			хлеб черн.								
			итого		735	12,95	21,23	52,16	710,1		73
2	10	**Итого за день:**			1305	34,61	40,87	133,03	1338,37		146
		Среднее значение за период:			12400	354,9	450,15	1241,2	12771,1		1460