

Школа **МАОУ СОШ № 8****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

7-11 лет

Согл: должность
фамилиядиректор
Ощепкова Т.В.

Уте: должность директор

Неде ля	день неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калори ность	№ рецептурн	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,2	10	50,1	321	500	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	400	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			напиток	Сок натуральный (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42	б/н	
			итого		730	23,09	34,33	91,83	659,73		
1	1	Обед	напиток	Кисломолочная пищевая продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	7,08	5,41	16,52	139,7	100	
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	157	15,7	26,2	2,98	312,43	200	
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,81	0,6	16,62	90,42	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			итого		707	31,06	34,91	84,92	781,85		
1	1	Итого за день:			1437	54,15	69,24	176,8	1441,6		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	260	21,41	11,8	23,11	300,68	201	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	31,6	126	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			итого		500	26,81	12,5	75,39	541,28		
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101	
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	90	9,18	10,53	7,38	161,1	221	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	

			гор.напиток	Компот из сухофруктов + вит "С"	200	1,2	0	31,6	126	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			итого		500	26,81	12,5	75,39	541,28		0
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700	
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101		
	2 блюдо		Котлеты, биточки, шницели	90	9,18	10,53	7,38	161,1	221		
	гарнир		Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300		
	напиток		Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка" + вит "С"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403		
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.		
	хлеб черн.		Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.		
			итого			768	20,92	26,424	103,78	764,66	
1	2	Итого за день:			1268	47,73	38,924	179,17	1305,94		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	260	7,38	10,66	41,06	290,52	501	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	404	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	3,32	0,6	19,2	108,6	пекар.	
			напиток	Сок натуральный (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42	б/н	
		итого			740	25,81	51,92	110,48	711,04		0
1	3	Обед	напиток	Кисломолочная пищевая продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н	
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,22	3,56	8,17	84,3	102		
	2 блюдо		Запеканка картофельная с мясом куры	200	18,65	21,2	21,57	352,81	203		
	напиток		Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	400		

[illegible]

			итого		500	20,3	26,601	83,35	665,1		0
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком	60	0,5	2,1	5	40	702	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	1,87	4,64	13,75	125,53	104	
			2 блюдо	Рулет с луком и яйцом	90	11,52	9,54	9,27	171	207	
			гарнир	Капуста тушеная свежая	150	2,85	9,3	7,95	201	303	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов + вит "С"	200	0,9	0,05	20,6	89	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			итого		790	21,84	26,33	77,25	741,13		0
1	5	Итого за день:			1290	42,14	52,931	160,6	1406,23		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	250	9,1	11,1	42,6	307	502	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	411	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			напиток	Кисломолочная пищевая продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н	
			сладкое	Кондитерское изделие	25	5,1	4,6	0,3	63	б/н	
			итого		655	26,74	28,34	103,24	781,73		0
2	1	Обед	сладкое	Кондитерское изделие	45	9,18	8,28	0,54	113,4	б/н	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	260	2,85	7,3	14,62	136,3	105	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208	
			гарнир	Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304	
			напиток	Компот из изюма + вит "С"	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			итого		785	35,84	32	116,13	901,9		0
2	1	Итого за день:			1440	62,58	60,34	219,37	1683,63		0

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Дружба" с соусом молочным	110	15,72	19,48	3,14	251	209	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,08	4,92	20	138,33	305	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			итого		500	26,78	50,87	69,59	653,25		0
2	2	Обед	закуска	Икра овощная	60	1,1	4,3	5,6	65	705	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,85	4,52	13,92	121,85	107	
			2 блюдо	Запеканка творожная	150	11,96	9,22	20,26	379,25	210	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка" + вит "С"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			итого		700	23,35	18,884	90,88	797,56		0
2	2	Итого за день:			1200	50,13	69,754	160,47	1450,81		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	90	14,4	10,75	0,37	125,57	211	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,6	4,9	37,1	223	306	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,07	26,85	411	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			напиток	Сок натуральный (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42	б/н	
			итого		680	31,65	30,491	75,51	532,02		0
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,4	4,3	5,5	66	703	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,19	18,98	112,5	108	
			2 блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	90	12,71	19,7	1,03	232,36	204	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	

			напиток	Компот из свежих фруктов + вит "С"	200	0,2	0	35,8	142	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			итого		790	30,42	42,04	116,19	911,96		0
2	3	Итого за день:			1470	62,07	72,531	191,7	1443,98		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный)	260	12,84	21,55	56,52	517,1	212	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,07	26,85	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			итого		500	17,24	22,301	92,27	658,55		0
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	2,1	5	40	702	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	280	2,09	5,16	15,1	144,42	104	
			2 блюдо	Суфле из печени с рисом	120	28,56	9	5,76	223,2	222	
			гарнир	Картофель в молоке	180	3,6	3,78	29,16	199,8	307	
			напиток	Напиток из кураги + вит "С"	200	0,01	0	24,2	93	407	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			итого		880	38,96	20,74	99,9	815,02		0
2	4	Итого за день:			1380	56,2	43,041	192,17	1473,57		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	110	15	21,4	15,5	316	213	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			сладкое	Кондитерское изделие	35	5,1	4,6	0,3	63	б/н	

			итого		535	30,8	36,95	81,98	797,1		0
2	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	1,4	4,3	5,2	64	706	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101	
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	110	11,3	9,3	8,2	162	214	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
			напиток	Компот из изюма + вит "С"	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			итого		788	27,01	26,6	107,68	807,2		0
2	5	Итого за день:			1323	57,81	63,55	189,66	1604,3		0
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	257	7,38	10,66	41,06	290,52	501	
			гор.напиток	Чай сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	411	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			напиток	Сок натуральный (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	42	б/н	
			итого		737	23,44	35,049	88,95	653,74		0
3	1	Обед	фрукты	Фрукт или сок	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,3	10,3	88,89	109	
			2 блюдо	Суфле Рыбка с рисом	90	14,25	9,6	13,72	199,5	215	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	305	
			напиток	Напиток каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,81	0,6	16,62	90,42	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			итого		790	25,99	20,7	108,04	732,11		0

[illegible]

			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			итого		738	20,78	29,614	91,13	756,03		0
3	3	Итого за день:			1248	60,47	58,084	177,41	1525,96		0
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная" с соусом томатным	110	16,72	9,75	11,5	200	218	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	305	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов + вит "С"	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			итого		500	24,84	16,37	78,39	566,65		0
3	4	Обед	сладкое	Кондитерское изделие	40	8,16	7,36	0,48	100,8	б/н	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,5	3,71	11	100,42	104	
			2 блюдо	Гуляш	100	17,37	8,12	5	165	219	
			гарнир	Гороховое пюре	150	3,7	5,9	24	166	308	
			напиток	Компот из свежих яблок + вит "С"	200	0,2	0,1	17,2	69	408	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			итого		730	35,13	25,89	78,36	715,82		0
3	4	Итого за день:			1230	59,97	42,26	156,75	1282,47		0
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур с соусом молочным	110	16,72	9,75	11,5	200	208	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			гор.напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка" + вит "С"	200	0,181	0,181	28,4	111,39	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	

			итого		500	26,201	19,781	94,78	670,49		0
3	5	Обед	закуска	Салат "Рыжик"	60	3,52	12	2,86	133,8	704	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,85	4,52	13,92	121,85	107	
			2 блюдо	Колбаски по-домашнему	90	13,46	16,69	2,67	215,14	220	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,6	4,9	37,1	223	306	
			напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	404	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	пекар.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	пекар.	
			итого		790	36,43	41,01	92,03	895,39		0
3	5	Итого за день:			1290	62,631	60,791	186,81	1565,88		0