

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

1-4 ОВЗ

Утвердил: должность

директор

фамилия

Н.В.Гребен

дата

2

9

2024

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	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	6	15	137	173	9,45
			2 блюдо	Блинчики с сгущенным молоком	100	10	13	61	404	399	17,49
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	430	2,21
			хлеб								
			фрукты	Банан	150	1,5	0,5	21	96		39,75
			итого		700	17,39	19,8	112,21	698,34		68,9
1	1	Обед	закуска	Салат из капусты	100	1,4	8,2	22,2	168	35	8,7
			1 блюдо	Борщ	200	6,42	10,69	15,59	188,97	83	26,55
			2 блюдо	Гуляш из говядины	89	1,19	7,4	6,68	98,48	260	58,12
			гарнир	Рис	200	3,52	4,5	37	202,57	128	10,18
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	7,82
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,1	72		3,48
			хлеб черн.								
			итого		819	15,11	31,07	128,27	861,02		114,85
1	1	Итого за день:			1519	32,5	50,87	240,48	1559,36		183,75
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с кукурузой консервированный	120	9	11,5	7	169	219	37,69
			2 блюдо								
			гор.напиток	Сок	200	1	0,2	19,8	86	442	24,40
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,1	72		3,48
			фрукты								
			закуска								
			итого		350	12,18	11,88	42	327		65,57
1	2	Обед	закуска	Салат витаминный	100	0	0	0	0	49	15,43
			1 блюдо	Суп рыбный /сайра/	200	6,95	4,11	16,98	132,86	87	42,74
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	4,22	6,61	33,03	209,15	259	56,57

[illegible]

[illegible]

			итого		515	22,12	39,92	89,7	811,1		76,21
2	1	Обед	закуска	Салат картофельный с огурцами конс	70	0,4	4,4	1,1	45	42	16,12
			1 блюдо	Щи с свежей капустой	200	6,9	10,7	4,2	141	88	24,54
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,7	4,7	36,1	209	202,1	8,48
			гарнир	Котлеты мясные	75	7,6	23,8	5,4	266	289	32,76
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	2,21
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69		3,48
			хлеб черн.								
			фрукты	Груша	100	0,8	0,8	20,4	93		46,5
			итого		825	23,8	44,7	96,8	883		134,09
2	1	Итого за день:			1340	45,92	84,62	186,5	1694,1		210,3
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
				Омлет натуральный	58	5,2	7,9	0,7	94	210	23,89
			гор.напиток	Соки овощные,фруктовые	200	1	0,2	19,6	83	389	24,40
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	2	15,1	72		3,48
			фрукты								
			закуска	Кукуруза консервированная	30	0	0	0	0		6,81
			итого		318	8,18	10,1	35,4	249		58,58
2	2	Обед	закуска	Салат Витаминный 1-ый вариант	100	1,2	5,2	9,5	90	41	15,42
			1 блюдо	Суп с клецками	200	7,1	9,2	15,2	171		21,76
			2 блюдо	Окорочка жареные	70	0,1	7,2	0,1	66	293	35,51
			гарнир	Рис отварной	150	3,5	4,5	37	203	304	10,18
			напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	62	377	4,8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69		3,48
			хлеб черн.								
			фрукты								
			итого		750	14,2	26,3	91,4	661		91,15
2	2	Итого за день:			1068	22,38	36,4	126,8	910		149,73
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	95	14	12,16	12,13	228	223	51,15
			гор.блюдо	Каша пшенная на свежем молоке	250	10,91	13,95	55,06	390,38	177,1	22,88
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,63	1,57	24,37	118	380	11,27
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,1	69		3,48
			фрукты								

						575	28,79	27,86	106,66	805,29	88,78
			итого								
2	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	0,6	10	3,2	106	67	15,61
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	5,2	10,5	6,4	146	96	33,16
			2 блюдо	Тефтели мясные	140	10,2	21,8	12,6	287	278	32,56
			гарнир	Капуста тушеная	100/50	2,3	4	9,6	85	139	11,98
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	65	430	2,21
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69		3,48
			хлеб черн.								
			итого		670	20,7	46,6	62,6	758		99
					1245	49,49	74,46	169,26	1563,29		187,78
2	3	Итого за день:									
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	250	8,51	15,33	45,38	353	181	24,39
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	430	2,21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,1	72		3,48
			фрукты								
			порция	сыр	15	4,6	5,9	0	73	15	14,25
			порция	масло сливочное	15	0,2	12,5	0,2	113	13	13,65
			итого		510	15,49	33,91	75,68	671,5		57,98
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,98	0,18	15,1	72	53	16,75
			1 блюдо	Суп с мясными фрикадельками	200	5,89	4,41	17,43	131,63	117	23,56
			2 блюдо	Плов из птицы	200	4,2	12	51	334	291	33,92
			гарнир								
			напиток	Кисель	200	0,11	0,11	27,7	114,4	924	7,49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,1	72		3,48
			хлеб черн.								
			фрукты	Мандарин	100						37
				Вафли	100						37,6
			итого		930	14,16	16,88	126,33	724,03		159,8
					1440	29,65	50,79	202,01	1395,53		217,78
2	4	Итого за день:									
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	7,44	16,54	11,88	227,81	204	28,30
			гор.напиток	Чай с сгущенным молоком	200	1,33	1,57	22,83	110,84	378	9,41

2	5	Обед	хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,1	72		3,48
			фрукты								
			порционно	Масло	15	0,2	16,6	0,2	150	13	13,65
			итого		445	10,95	34,89	50,01	560,65		54,84
			закуска	Салат витаминный	100	1,2	5,2	9,5	90	41	15,42
			1 блюдо	Суп с крупой	200	3,94	3,27	26,85	152,81	101	17,74
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,07	7,91	6,81	143,72	229	38,43
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,86	4,79	26,66	165,63	128	22,31
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	7,82
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69		3,48
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоко	100						27
итого		900	22,87	21,47	116,12	752,16		132,2			
2	5	Итого за день:		1345	33,82	56,36	166,13	1312,81		187,04	
		Среднее значение за период:			1294,7	40,732	61,713	173,4	1421,04		190,842