

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

5-11 ОВЗ

Утвердил: должность

директор

фамилия

Н.В.Гребе

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								
			2 блюдо	Блинчики с сгущенным молоком	250	5	6	15	137	173	9,45	
			гор.напиток	Чай с сахаром	150	10	13	61	404	399	26,24	
			хлеб		200	0,2	0	15	60,5	430	2,21	
			фрукты	Банан								
					100	1,5	0,5	21	96		26,50	
			<i>итого</i>									
1	1	Обед	закуска	Салат из капусты	700	17,39	19,8	112,21	698,34		64,4	
			1 блюдо	Борщ	100	1,4	8,2	22,2	168	35	8,7	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	250	6,42	10,69	15,59	188,97	83	33,19	
			гарнир	Рис	89	1,19	7,4	6,68	98,48	260	58,12	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	3,52	4,5	37	202,57	128	10,18	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	402	7,82	
			хлеб черн.		30	1,98	0,18	15,1	72		3,48	
				Печенье								
					100						19	
<i>итого</i>												
1	1	Итого за день:			969	15,11	31,07	128,27	861,02		140,49	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с кукурузой консервированный	1669	32,5	50,87	240,48	1559,36		204,89	
			2 блюдо		120	9	11,5	7	169	219	37,69	
			гор.напиток	Сок								
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	1	0,2	19,8	86	442	24,40	
			фрукты		30	1,98	0,18	15,1	72		3,48	
			закуска									
				Вафли								
<i>итого</i>				100						37,6		
1	2	Обед	закуска	Салат витаминный	450	12,18	11,88	42	327		103,17	
			1 блюдо	Суп рыбный /сайра/	100	0	0	0	0	49	15,43	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	6,95	4,11	16,98	132,86	87	34,43	
					250	4,22	6,61	33,03	209,15	259	70,71	

			гарнир										
			напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным									
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0	0	0	0	380		11,27	
			хлеб черн.		30	2,2	0,2	14,6	69			3,48	
			фрукты	Яблоки									
					200								
			<i>итого</i>									54	
1	2	Итого за день:			1030	13,37	10,92	64,61	411,01				
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из манной крупы	1480	25,55	22,8	106,61	738,01			189,32	
			2 блюдо	Сырники из творога	300	9	15	45	353	181	29,24		
			гор.напиток	Чай с сахаром	95	15	14	9	235	219	49,30		
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	0	0	15	60	430	2,21		
			фрукты	Груша	30	2	0	15	69		3,48		
					150	0,8	0,6	20,4	93			39,75	
				<i>итого</i>									
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы	775	26,83	30,13	104,73	809,96			123,98	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	100	1,8	4,1	7,7	75	53	16,75		
			2 блюдо	Рис отварной	250	5,2	10,5	6,4	146	96	41,46		
			гарнир	Котлеты рыбные	150	3,5	4,5	37	203	304	10,18		
			напиток	Какао с молоком сгущенным	130	8,9	8,7	1	118	234	35,68		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	3,2	3,1	24,1	138	383	4,8		
			хлеб черн.		30	2,2	0,2	14,6	69		3,48		
			<i>итого</i>										
1	3	Итого за день:			860	24,8	31,1	90,8	749				
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	1635	51,63	61,23	195,53	1558,96			112,35	
					250	34,6	40	92,8	875	173	58,88		
			гор.напиток	Чай с лимоном									
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	0,1	0	15	62	377	4,80		
			фрукты	Яблоко	30	2,2	0,2	14,6	69		3,48		
			порция	Сыр	200							54	
			порция	Масло	20	4,6	5,9	0	73	15	19,00		
			<i>итого</i>		15	0,1	12,4	0,1	112	13	13,65		
1	4	Обед	закуска	Огурцы консервированные	715	41,6	58,5	122,5	1191			153,81	
					30	0	0	0	0		7,23		

			1 блюдо	Суп с бобовыми	250	10,4	11	11	184	119	29,69	
			2 блюдо	Каша гречневая	160	8,38	6,19	37,88	240,36	171,1	9,55	
			гарнир	Гуляш из свинины	125	11,69	24,56	6,68	294,79	260	37,8	
			напиток	Компот из смеси 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.									
				Вафли	100						37,6	
				<i>итого</i>	895	33,05	42,03	102,36	922,15		133,17	
1	4	Итого за день:			1610	74,65	100,53	224,86	2113,15		286,98	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	250	7,44	16,54	11,88	227,81	204	35,38	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,63	1,57	24,37	118,21	380	11,27	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15	72		3,48	
			фрукты	Апельсин	200	1,8	0,4	16,3	86		62,4	
			порционно	Масло	15	0,08	12,38	0,12	112,2	13	13,65	
				<i>итого</i>	695	12,93	31,07	67,67	616,22		126,18	
1	5		Обед	закуска	Салат мясной	100	4,5	7,3	1,5	95	40	34,13
		1 блюдо		Свекольник с тушенкой	250	7,7	16,3	9,3	220	82	32,75	
		2 блюдо		Тефтели мясные 1 вариант	140	9,3	16,9	9	226	278	32,56	
		гарнир		Пюре картофельное	100	3,8	6,3	6,1	97	128	22,21	
		напиток		Чай с сгущенным молоком	200	1,3	1,6	23,1	112	378	9,41	
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	3	0,2	19,5	92		3,48	
		хлеб черн.										
					Шоколадный батончик	50						57,5
				<i>итого</i>	870	29,6	48,6	68,5	842		192,04	
1	5	Итого за день:			1565	42,53	79,67	136,17	1458,22		318,22	
2	1	Завтрак	гор.блюдо									
			2 блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	300	13,4	19,8	50,4	435	183	27,96	
			гор.напиток	Какао на сгущенном молоке	200	3,18	3,13	24,08	137,5	383	16,78	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,1	72		3,48	
			фрукты	Сыр	20	3,48	4,43	0	54,6	15	19	
			закуска	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112	13	13,65	
					Шоколадный батончик	50						57,50

2	1	Обед	<i>итого</i>								
			закуска	Салат картофельный с огурцами конс	615	22,12	39,92	89,7	811,1		138,37
			1 блюдо	Щи с свежей капустой	70	0,4	4,4	1,1	45	42	16,12
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные	250	6,9	10,7	4,2	141	88	30,68
			гарнир	Котлеты мясные	150	5,7	4,7	36,1	209	202,1	8,48
			напиток	Чай с сахаром	75	7,6	23,8	5,4	266	289	32,76
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,1	15	60	430	2,21
			хлеб черн.		30	2,2	0,2	14,6	69		3,48
			фрукты	Груша							
					200	0,8	0,8	20,4	93		53
		<i>итого</i>									
2	1	Итого за день:		975	23,8	44,7	96,8	883		146,73	
2	2	Завтрак	гор.блюдо		1590	45,92	84,62	186,5	1694,1		285,1
				Омлет натуральный							
			гор.напиток	Соки овощные, фруктовые	58	5,2	7,9	0,7	94	210	23,89
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	1	0,2	19,6	83	389	24,40
			фрукты		30	1,98	2	15,1	72		3,48
			закуска	Кукуруза консервированная							
				Печенье	30	0	0	0	0		6,81
				<i>итого</i>	200	3,8	4,9	37,2	209		38
2	2	Обед	закуска	Салат Витаминный 1-ый вариант	518	11,98	15	72,6	458		96,58
			1 блюдо	Суп с клецками	100	1,2	5,2	9,5	90	41	15,42
			2 блюдо	Окорочка жареные	250	7,1	9,2	15,2	171		27,21
			гарнир	Рис отварной	75	0,1	7,2	0,1	66	293	38,05
			напиток	Чай с лимоном	150	3,5	4,5	37	203	304	10,18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,1	0	15	62	377	4,8
			хлеб черн.		30	2,2	0,2	14,6	69		3,48
			фрукты	Банан							
					200	3	1	42	192		53
					<i>итого</i>						
2	2	Итого за день:		1005	17,2	27,3	133,4	853		152,14	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	1523	29,18	42,3	206	1311		248,72
			гор.блюдо	Каша пшенная на свежем молоке	95	14	12,16	12,13	228	223	51,15
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным	300	10,91	13,95	55,06	390,38	177,1	27,46
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	1,63	1,57	24,37	118	380	11,27
			фрукты	Банан	30	1,98	0,18	15,1	69		3,48
					150						39,75

				Шоколадный батончик	50						57,50
			<i>итого</i>								
2	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	825	28,79	27,86	106,66	805,29		190,61
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	100	0,6	10	3,2	106	67	15,61
			2 блюдо	Тефтели мясные	250	5,2	10,5	6,4	146	96	41,46
			гарнир	Капуста тушеная	140	10,2	21,8	12,6	287	278	32,56
			напиток	Чай с сахаром	100/50	2,3	4	9,6	85	139	11,98
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,1	16,2	65	430	2,21
			хлеб черн.		30	2,2	0,2	14,6	69		3,48
			<i>итого</i>								
2	3	Итого за день:			720	20,7	46,6	62,6	758		107,3
2	4	Итого за день:			1545	49,49	74,46	169,26	1563,29		297,91
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	300	8,51	15,33	45,38	353	181	29,24
			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
			<i>итого</i>		560	15,49	33,91	75,68	671,5		62,83
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	250	5,89	4,41	17,43	131,63	117	29,45
			2 блюдо	Плов из птицы	250	4,2	12	51	334	291	42,4
			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	200						74
				Вафли	100						37,6
			<i>итого</i>		1130	14,16	16,88	126,33	724,03		211,17
2	4	Итого за день:			1690	29,65	50,79	202,01	1395,53		274
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	250	7,44	16,54	11,88	227,81	204	35,38
			гор.напиток	Чай с сгущенным молоком	200	1,33	1,57	22,83	110,84	378	9,41

			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	
				<i>итого</i>	495	10,95	34,89	50,01	560,65		61,92	
2	5	Обед	закуска	Салат витаминный	100	1,2	5,2	9,5	90	41	15,42	
			1 блюдо	Суп с крупой	250	3,94	3,27	26,85	152,81	101	22,18	
			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	160							43,2
				<i>итого</i>	1010	22,87	21,47	116,12	752,16		152,84	
2	5	Итого за день:			1505	33,82	56,36	166,13	1312,81		214,76	
		Среднее значение за период:			1581,2	41,492	62,363	183,36	1470,44		265,94	