Школа МАОУ "Боровинская СОШ" и филиалы

Утвердил: должность Индивидуальный предприниматель

фамилия Боровинская О.В,

дата 2 (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	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	200	12,5	9	35,7	274	40673	80,51
			гарнир								
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,4	3,4	20,2	125	690-2004	11,93
			хлеб	Бутерброд с маслом	25	1,7	3,9	7,3	71	001-2004	12,3
			фрукты								
				Йогурт молочный в индивидуальной упаковке	95	1,8	1,5	4,5	38,7		30
			итого		520	19,4	17,8	67,7	508,7		134,74
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			520	19,4	17,8	67,7	508,7		134,74
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	95	12,8	11,9	3,2	171	6\7-2011	83,74
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	520-2004	12,44
			гор.напиток	Компот теплый из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	518-2013	13,46
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	39		1,35
			фрукты	Фрукты в ассортименте	120	0,4	0,4	10,3	46	458-2006	23
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41		1,11
			итого		605	18,7	17,3	77,6	540		135,1
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			605	18,7	17,3	77,6	540		135,1
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом	200	15,9	18,91	38,3	387	370-2013	59,53
			гор.напиток	Компот из кураги	200	1,1	0	20,7	87	638-2004	9,75
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	39		1,35
			фрукты								
			закуска	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	6,5	7,7	2,9	4,2	50-2004	17,6
			хлеб	Хлеб ржаной	20	2,65	0,5	13,3	69,5		1,11
			итого		540	27,15	27,41	83,3	586,7		89,34
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			540	27,15	27,41	83,3	586,7		89,34
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки из мяса с соусом	140	12,2	10,7	8,7	180	183-2001	39,86
			гарнир	Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	510-2004	8,53
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	685-2004	1,97
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	39		1,35
			фрукты								
			закуска	Ассорти из свежих овощей	84	1,1	4,1	4	57	148-2021	25,34
			хлеб	Хлеб ржаной	20	2,65	0,5	13,3	69,5		1,11
			итого		614	21,45	20,7	73,4	566,5		78,16
1	4	Обед	закуска								

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			614	21,45	20,7	73,4	566,5		78,16
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Бедро куриное запеченое "Домашнее"	90	12,8	12	0,6	162	183-2001	42,44
			гарнир	Рис припущенный	150	3,7	3,6	29,7	166	512-2004	9,63
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	0,5	0	34	138	518-2013	25
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	39		1,35
			фрукты								
			закуска	Овощи свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,3	8	70-2006	16,38
			хлеб	Хлеб ржаной	20	2,65	0,5	13,3	69,5		1,11
			итого		540	21,15	16,5	87	582,5		95,91
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			540	21,15	16,5	87	582,5		95,91
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Наггетсы из курицы, запеченные п/ф	100	12,6	14,2	5,2	199	372-2021	56,04
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	516-2004	6,08
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	12,5	50	686-2004	2,81
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	39		1,35
			фрукты								
			закуска								
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41		1,11

			итого		490	17,6	17,4	69,5	504		67,39
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			490	17,6	17,4	69,5	504		67,39
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные в соусе	140	10,5	11,6	9,8	186	461-2004	47,91
			гарнир	Каша гречневая отварная вязкая	150	4,3	5,1	24,3	160	510-2004	8,77
			гор.напиток	Чай витаминный	200	0,7	0,1	24,8	103	493-2013	6,31
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	39		1,35
			фрукты								
			закуска	Кукуруза консервированная	60	1,4	0,3	8	40	101-2004	19,05
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41		1,11
			итого		590	18,6	17,5	84,4	569		84,5
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			590	18,6	17,5	84,4	569		84,5
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, запеченая с маслом	105	12,7	12	3,7	174	310-1996	94,87
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	520-2004	12,44
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,9	98	639-2004	4,13
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	0,6	16,2	78		1,35
			фрукты								

			сладкое	Печенье	45	0,9	1,7	14,3	76		11,25
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41		1,11
			итого		540	20,3	18,8	91	614		125,15
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			540	20,3	18,8	91	614		125,15
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Поджарка из говядины или свинины	90	10,2	12,5	5,1	174	424-2004	54,62
			гарнир	Рис припущенный с подгарнировкой	150	2,7	4,3	6,6	156	512-2004	25,63
			гор.напиток	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	507-2013	8,67
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	39		1,35
			фрукты								
			закуска	Салат из свежих помидоров	80	0,8	4,1	2,8	51	22-2013	21,58
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41		1,11
			итого		560	15,9	21,5	55,1	557		112,96
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			560	15,9	21,5	55,1	557		112,96
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная	90	11,2	9,8	11,5	179	451-2004	49,67
			гарнир	Капуста тушеная	150	4,6	6,4	14	132	423-2013	10,30
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	0,9	0	27	111,6	518-2013	23,00

			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	39		1,35
			фрукты								
			закуска	Овощи свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,3	8,00	70-2006	15,67
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41		1,11
			итого		540	18,9	16,7	71,3	510,6		101,10
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			540	18,9	16,7	71,3	510,6		101,1
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Блинчики с творожным фаршем, с молоком сгущённым	200	14,9	13,4	47,1	369	528-2013	72,7
			закуска	Бутерброд с маслом и повидлом	41	1,7	0,3	22,6	100	1,3-2004	16,00
			гор.напиток	Чай "Витаминный"	200	0,7	0,1	24,8	103	493-2013	6,31
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,00	0,3	8,1	39		1,35
			фрукты								
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41		1,11
			итого		481	19	14,2	112	652		97,47
3	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	1	**Итого за день:**			481	19	14,2	112	652		97,47
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из мяса	100	9,1	7,5	3,4	118	437-2004	42,69

			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	516-2004	6,07
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,4	3,4	16,1	109	642-1996	11,26
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	39		1,35
			фрукты								
			закуска	Винегрет	80	1,9	5,1	7,1	82	71-2004	27,8
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41		1,11
			итого		550	18,6	19,1	69	523		89,17
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	2	**Итого за день:**			550	18,6	19,1	69	523		89,17
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Шницель из говядины	90	11,2	9,8	11,5	179	451-2004	52,7
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,3	5,1	24,3	160	510-2004	8,77
			гор.напиток	Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	230	2	0	15,5	63	686-2004	8,48
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	39		1,35
			фрукты								
			закуска	Салат из свежих помидоров	80	1	5,1	3,5	64	22-2013	27,21
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41		1,11
			итого		570	19,5	20,3	62,9	505		98,51
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0

3	3	**Итого за день:**			570	19,5	20,3	62,9	505		98,51
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, запеченая "Орли" с маслом	95	12,8	11,9	3,2	171	6\7-2011	87,76
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	520-2004	12,44
			гор.напиток	Сок в ассортименте	200	0,5	0	34	138	518-2013	25
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	39		1,35
			фрукты								
			закуска	Овощи свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,3	8	70-2006	15,67
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41		1,11
			итого		525	18,1	16,7	70,1	503		142,22
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	4	**Итого за день:**			525	18,1	16,7	70,1	503		142,22
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Курица в соусе с томатом	90	10,2	11,3	3,1	155		49,94
			гарнир	Рис припущенный	150	3,70	3,6	29,7	166		10,32
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,4	3,4	0,2	125		11,93
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	39		1,35
			фрукты								
			закуска								
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41		1,11
			итого		460	18,3	18,6	41,1	485		73,54
3	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
3	5	**Итого за день:**			460	18,3	18,6	41,1	485		73,54
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Фрикасе из курицы	90	12,1	12,3	0,6	162	493-2004	56,57
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	516-2004	6,07
			гор.напиток	Чай с лимоном	205	0,1	0	12,5	50	686-2004	2,93
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	39		1,35
			фрукты								
			закуска	Огурец на лимонной кислоте	80	0,7	0,1	1,3	9	101-2004	38,49
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41		1,11
			итого		545	17,1	15,5	56,8	435		106,52
4	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	1	**Итого за день:**			545	17,1	15,5	56,8	435		106,52
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные в соусе	140	12,2	11,1	8	181	390-2013	47,51
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	520-2004	12,44
			гор.напиток	Компот из изюма с апельсинами	200	0,8	0,1	25,8	107	54-4хн-2020	8,47
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	39		1,35
			фрукты								
			закуска	Винегрет овощной	80	1,2	4	11,9	88	71-2004	13,31
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41		1,11
			итого		390	18,5	19,9	77,3	562		83,08
4	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								

			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	2	**Итого за день:**			390	18,5	19,9	77,3	562		83,08
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Курица, запеченая с травами по -итальянски	90	11,8	12,2	0,7	160	ТК № 1	55,22
			гарнир	Рис припущенный	150	3,7	3,6	29,7	166	512-2004	9,63
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника с яблоком	200	0,6	0,3	24,2	102	54-13хн-2020	9,26
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1	0,3	8,1	39		1,35
			фрукты								
			закуска	Салат зеленый с огурцами и помидорами	80	0,9	4,1	3,4	54	15-2004	20
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41		1,11
			итого		540	18	20,5	66,1	521		95,46
4	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	3	**Итого за день:**			540	18	20,5	66,1	521		95,46
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по- домашнему	250	16,3	14,5	30,8	319	436-2004	61,97
			гарнир								
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	0,4	0	22	90	518-2013	25,00
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	0,6	16,2	78		1,35
			фрукты								
			закуска	Нарезка из свежих помидоров	80	0,8	4,1	2,8	51	22-2013	17,25
				Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41		1,15
			итого		550	19,5	19,2	71,8	538		105,57
4	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								

			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	4	**Итого за день:**			550	19,5	19,2	71,8	538		105,57
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Люля кебаб из курицы с маслом	95	11,4	11,6	11,2	195	498-2004	84,7
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,3	5,1	24,3	160	510-2004	8,77
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	685-2004	1,92
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	0,6	16,2	78		1,35
			фрукты								
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41		1,15
			итого		485	18,6	17,4	76,1	535		97,89
4	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	5	**Итого за день:**			485	18,6	17,4	76,1	535		97,89
				Среднее значение за период:	509,6	18,52	18,14	70,32	525,9		98,943