

Школа МБОУ "Многопрофильная гимназия № 38"

Утвердил: должность директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Шабанова Д.Р.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1 9 2023  
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	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679,05	6,69
			Гор.блюдо	Омлет натуральный	120/5	9,51	14,77	1,77	176,62	438.2005	24,29
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377,2017	2,39
			хлеб	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	1035,02	1,54
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,67	44,4	338,2017	9,3
			напиток	Кефир	100	2,9	2,5	4	53	386.2017	8,67
			закуска	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71,2017	4,6
			<i>итого</i>		650	24,9	23,89	92,41	693,84		57,48
1	1	Обед	закуска	Салат из овощей	100	2,6	7,4	3,2	89,5	43.2017	6,06
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,81	4,91	125,5	102,5	170.2005	7,55
			2 блюдо	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679,05	6,69
			гарнир	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	301.2010	17,98
			напиток	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348	6,47
			хлеб бел.	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	1035,02	1,92
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		750	34,14	33,02	220,52	872,42		46,67
1	1	<b>Итого за день:</b>			1400	59,04	56,91	312,93	1566,26		104,15
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	150	7,3	4,3	37,05	190,98	182.2017	13,71
			Закуска	Сыр российский порциями	20	4,64	5,9	0,86	71,66	15.2017	10,95
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943.2005	1,27
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8		0,97
			фрукты								
			Сладкое	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	15,49	12,81	34,49	275,71	219.2017	32,74
			<i>итого</i>		390	27,71	23,31	92,1	601,15		59,64

1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,63	10,84	80,4	51,2017	4,24
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102.2017	4,36
			2 блюдо	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150/10	3,78	7,78	39,29	242	171.2017	8,55
			гарнир	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	637.2005	24,97
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342.2017	3,62
			хлеб бел.	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	1035,02	1,54
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	650	35,48	30,91	114,2	888,67		47,28
1	2	<b>Итого за день:</b>			1040	63,19	54,22	206,3	1489,82		106,92
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,73	679.2005	6,92
			Гарнир	Птица отварная	90	18,99	12,24	0	185,63	288.2017	22,47
			гор.напиток	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	959.2005	5,55
			хлеб	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	1035,02	1,54
			фрукты	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	338.2017	12
			Закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	13,201	10,19
				<i>итого</i>	680	31,99	25,09	88,01	712,34		58,67
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	13,201	10,19
			1 блюдо	Суп лапша домашняя	250	2,62	3,38	15,97	106,6	128,06	3,48
			2 блюдо	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,73	679.2005	6,92
			гарнир	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	288.2017	24,97
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349,2017	6,54
			хлеб бел.	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	1035,02	1,92
			хлеб черн.								
			Фрукты	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	338.2017	12
				<i>итого</i>	950	36,48	28,53	134,84	949,94		66,02
1	3	<b>Итого за день:</b>			1630	68,47	53,62	222,85	1662,28		124,69
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофель отварной	150	1,91	2,88	15,34	94,9	310,2017	9,66
				Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	53,2017	5,8
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	0,67	17,58	125,11	382,2017	12,09
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8		0,97

			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	95	847,2005	10,48
			Гарнир	Птица запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	293,2017	24,97
			Сладкое	Кондитерские изделия Вафли	50	0	0	42,5	115,5		6,75
			<i>итого</i>		670	30,08	31,38	105,94	799,87		70,72
1	4	Обед	закуска	Салат из маркови и яблок с яйцом	100	1,74	1,13	12,25	66,1	65,2017	8,68
			1 блюдо	Суп картофельный с чечевицей	250	5,49	8,27	16,54	148,25	102,2017	6,77
			2 блюдо	Плов из птицы	260	25,38	24,25	44,61	471,25	291,2017	22,16
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих ягод смородина черная	200	0,52	0,18	24,84	102,9	345,2017	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8		0,97
			Фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	95	847,2005	10,48
			<i>итого</i>		930	34,71	34,63	124,94	918,3		49,06
1	4	<b>Итого за день:</b>			1600	64,79	66,01	230,88	1718,17		119,78
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679,05	6,69
			Закуска	Салат из овощей	100	2,6	7,4	3,2	89,8	43,2017	6,06
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943.2005	1,27
			хлеб	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	1035,02	1,54
			фрукты								
			Гарнир	Котлета из говядины	90	7,85	11,78	22,89	209,6	268,2017	33,23
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8		0,97
			<i>итого</i>		600	22,03	25,56	105,28	706,82		49,76
1	5	Обед	закуска	Салат из овощей	100	2,6	7,4	3,2	89,8	43,2017	6,06
			1 блюдо	Суп -хинкал с чесночным соусом	250/25	4,64	5,86	5,9	99,09	361,2002	2,9
			2 блюдо	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679,05	6,69
			гарнир	Котлета из говядины	90	7,85	11,78	22,89	209,6	268,2017	33,23
			напиток	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348	6,47
			хлеб бел.	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	1035,02	1,92
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		590	27,17	31,17	119,11	857,91		57,27
1	5	<b>Итого за день:</b>			1190	49,2	56,73	224,39	1564,73		107,03

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688,2005	8
				Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	63		7
			гор.напиток	Чай с молоком цельным	200	1,4	1,6	16,4	86	945,2005	5,57
			хлеб	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	1035,02	1,54
			Закуска	Сыр российский порциями	20	4,64	5,9	0,86	71,66	15.2017	10,95
			Закуска	Салат витаминный	60	2,6	6,22	22,15	95,7	49,2017	7,21
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8		0,97
			<i>итого</i>		491	23,16	23,61	95,49	633,78		41,24
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	60	2,6	6,22	22,15	95,7	49,2017	7,21
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,85	5,5	21,28	146,7	96,2015	7,83
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688,2005	8
			гарнир	Гуляш из говядины	100	19,72	17,89	4,76	168,2	591,2005	38,35
			напиток	Кисель из апельсинов	200	0,44	0,07	34,28	139,51	350,2017	12,79
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8		0,97
			<i>итого</i>		780	31,21	34,5	114,62	753,36		75,15
2	1	<b>Итого за день:</b>			1271	54,37	58,11	210,11	1387,14		116,39
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущ молоком	100/20	12,56	12	21,6	186	469,2005	34,18
			закуска	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71,2017	4,6
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943.2005	1,27
			хлеб	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	1035,02	1,54
			фрукты								
			Гарнир	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	288.2017	24,97
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8		0,97
			<i>итого</i>		420	38,44	26,49	67,23	582,42		67,53
2	2	Обед	закуска	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71,2017	4,6
			1 блюдо	Суп рисовый Харчо	250	0,18	3,3	14,65	14,65	204,2005	4,51
			2 блюдо	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	186	304,2017	7,15
			гарнир	Птица отварная	120	21,1	13,6	0	206,25	288.2017	29,96
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349,2017	6,54
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8		0,97

			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,67	44,4	338,2017	9,3
			<i>итого</i>		900	27,25	23,44	116,23	695,68		63,03
2	2	<b>Итого за день:</b>			1320	65,69	49,93	183,46	1278,1		130,56
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный на молоке	100	9,5	14,16	1,76	172,95	438,2005	20,24
			Гор блюдо	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	150	4,64	8,38	40,9	258,09	174,2017	14,21
			гор.напиток	Какао с молоком сгущ	200	2,64	2,79	24,11	108,9	383,2017	12,22
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8		0,97
			фрукты	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	338,2017	12
			<i>итого</i>		570	17,26	25,94	82,78	620,25		59,64
2	3	Обед	закуска	Салат овощной с яблоками	80	1,58	0,28	10	35,1	56,2015	7,54
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102,2017	7,54
			2 блюдо	Макароны отварные	150/10	5,52	14,52	26,45	168,45	688,2017	8
			гарнир	Рыба запеченная,с томатным соусом	100/10	20,66	5,38	3,52	145,7	627,2006	28,49
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342.2017	3,62
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8		0,97
			Фрукты	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	338,2017	12
			<i>итого</i>		650	33,89	26,22	96,4	675,41		68,16
2	3	<b>Итого за день:</b>			1220	51,15	52,16	179,18	1295,66		127,8
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша перловая	150	3,02	4,16	21,36	135	303,2017	4,24
			гарнир	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246,2017	38,35
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943.2005	1,27
			хлеб	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	1035,02	1,92
			фрукты								
			закуска	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1	2,51	4,91	46,26	34,201	5,8
			Сладкое	Зефир пром производства	30	0,4	0	29,8	115,5		7,2
			<i>итого</i>		590	21,82	21,22	96,99	602,93		58,78
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1	2,51	4,91	46,26	34,201	5,8
			1 блюдо	Суп лапша домашняя	250	2,62	3,38	15,97	106,6	128,06	3,48
			2 блюдо	Каша перловая	150	3,02	4,16	21,36	135	303,2017	4,24

			гарнир	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246,2017	38,35
			напиток	Сок абрикосовый	200	1,2	0	25,4	105,6	389,2017	16
			хлеб бел.	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	1035,02	1,54
			хлеб черн.								
			Сладкое	Зефир пром производства	30	0,4	0	29,8	115,5		7,2
			<i>итого</i>		830	25,44	24,6	124,36	787,13		76,61
2	4	<b>Итого за день:</b>			1420	47,26	45,82	221,35	1390,06		135,39
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Бобовые отварные	100	3,37	3,74	6,01	71	132,2017	4,96
			закуска	Огурцы порциями	60	0,48	0,052	1,02	7,2	70,2017	4,1
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951,2005	12,3
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8		0,97
			фрукты	Апельсин	100	0,85	0,15	8,15	37,28	338,2017	10,98
			закуска	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,5	139,2017	3,7
			гарнир	Птица запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	293,2017	24,97
			Сладкое	Кондитерские изделия печенье	30	0,1	0,4	42,3	54		4,14
			<i>итого</i>		650	28,32	32,402	89,602	643,18		66,12
2	5	Обед	закуска	Огурцы порциями	60	0,48	0,052	1,02	7,2	70,2017	4,1
			1 блюдо	Суп хинкал с говядиной	250/25	4,67	5,86	5,9	99,09	361,2002	21,39
			2 блюдо	Бобовые отварные	100	3,37	3,74	6,01	71	132,2017	4,96
			гарнир	Птица запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	293,2017	24,97
			напиток	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348	6,47
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8		0,97
			закуска	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,5	139,2017	3,7
			фрукты	Апельсин	100	0,85	0,15	8,15	37,28	338,2017	10,98
			<i>итого</i>		620	32,27	35,912	58,432	687,07		77,54
2	5	<b>Итого за день:</b>			1270	60,59	68,314	148,03	1330,25		143,66
		<b>Среднее значение за период:</b>			1336,1	58,375	56,1824	213,95	1468,25		121,637