

Школа

МАОУ Бутурлинская СОШ им. В.И. Казакова

Утвердил: должность директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Зуйкова Ю.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2

9

2024

МАОУ Бутурлинская

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом сливочным	155	9	6	34	224	4
				Бутерброд с маслом сливочным	50	2	9	1	129	1
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	5	33	190	693
			хлеб							
			фрукты							
				Сок фруктовый	200	1	0	21	98	399
	<i>итого</i>			605	17	20	89	641		
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с мясом	265	6	4	16	130	197
			2 блюдо	Биточек рыбный	80	13	5	10	137	255
			гарнир	Макароны отварные	150	6	5	26	168	688
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	21	98	399
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
			<i>итого</i>		775	31	16	91	691	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1380	48	36	180	1332	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	6	5	26	168	688
				Птица запечённая	90	7	17	38	202	293
			гор.напиток	Компот из замороженных ягод	200	0	0	18	69	632
			хлеб	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			фрукты	Фрукт	150	1	1	15	71	
				Йогурт	100	3	3	16	99	
			<i>итого</i>		750	19	27	130	695	
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной	285	2	5	13	103	170
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	150	10	6	17	241	436

			гарнир							
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
			<i>итого</i>		715	18	13	63	560	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1465	37	40	193	1255	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	694
				Котлета мясная	90	12	9	13	183	608
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	36	142	859
			хлеб	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			фрукты	Фрукт	150	1	1	15	71	
				Салат из квашенной капусты	50	2	5	8	83	45
			<i>итого</i>		680	20	21	109	702	
1	3	Обед	закуска	Огурец свежий	50	1	0	2	14	71
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	265	3	3	22	120	208
			2 блюдо	Плов из птицы	150	10	10	27	269	492
			гарнир							
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
			<i>итого</i>		745	20	15	84	619	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1425	40	36	193	1321	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	170	28	18	32	280	366
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	692
			хлеб	Бутерброд с сыром	60	2	7	17	132	2
			фрукты	Фрукт	150	1	1	15	71	
		<i>итого</i>		580	34	30	93	635		

			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	275	6	7	10	115	187
			2 блюдо	Котлета мясная	90	12	9	13	183	608
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	694
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	36	142	859
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
			<i>итого</i>		795	26	23	97	735	
1	4	<b>Итого за день:</b>			1375	60	53	190	1370	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	694
				Биточек рыбный	80	13	5	10	137	255
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			фрукты	Фрукт	150	1	1	15	71	
				Огурец свежий	50	1	0	2	14	71
				<i>итого</i>		677	20	12	79	503
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный гороховый с мясом	265	5	5	16	135	206
			2 блюдо	Гуляш из мяса говядины	100	8	14	6	157	437
			гарнир	Макароны отварные	150	6	5	26	168	688
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
				<i>итого</i>		795	25	26	81	676
1	5	<b>Итого за день:</b>			1472	45	38	160	1179	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша ассорти "Дружба"	155	5	6	37	214	297
				Яйцо отварное	40	5	5	1	29	337
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	685



			<i>итого</i>		845	22	33	120	779		
2	2	<b>Итого за день:</b>			1405	38	53	213	1369		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	694	
				Птица запечённая	90	7	17	38	202	293	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0	21	98	399	
			хлеб	Батон Нарезной	40	2	1	17	86		
			фрукты	Фрукт	150	1	1	15	71		
			<i>итого</i>			630	14	24	111	594	
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной	285	2	5	13	103	170	
			2 блюдо	Тефтели мясные с томатным соусом	90	9	11	11	180	461, 587	
			гарнир	Гречневая каша рассыпчатая	150	7	6	36	230	679	
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685	
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86		
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72		
			<i>итого</i>			805	24	24	93	729	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1435	38	48	204	1323		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	4	6	25	174	4	
				Йогурт	100	3	3	16	99		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	5	33	190	693	
			хлеб	Бутерброд с сыром	60	2	7	17	132	2	
			фрукты	Фрукт	150	1	1	15	71		
			<i>итого</i>			665	15	22	106	666	
2	4	Обед	закуска	Огурец свежий	50	1	0	2	12	71	
			1 блюдо	Суп картофельный гороховый с мясом	265	5	5	16	135	206	

			2 блюдо	Биточек рыбный	80	13	5	10	137	255
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	694
			напиток	Компот из замороженных ягод	200	0	0	18	69	632
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
			<i>итого</i>		825	27	17	84	648	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1490	42	39	190	1314	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Гречневая каша рассыпчатая	150	7	6	36	230	679
				Тефтели мясные с томатным соусом	90	9	11	11	180	461, 587
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			фрукты	Фрукт	150	1	1	15	71	
				Огурец свежий	50	1	0	2	12	71
				<i>итого</i>		687	20	19	96	637
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	2	3	15	180	137, 112
			2 блюдо	Котлета мясная	90	12	9	13	183	608
			гарнир	Макароны отварные	150	6	5	26	168	688
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
				<i>итого</i>		805	26	19	87	747
2	5	<b>Итого за день:</b>			1492	46	38	183	1384	
		<b>Среднее значение за период:</b>			1435,4	43,8	42,6	188,2	1317,7	

Все 1 и 2 блюда готовятся с использованием йодированной соли.