

Школа **МОУ СОШ №2 г.Саянск**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Михальчук В.П.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **5 2 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	Каша молочная рисовая вязкая	200/5	2,3	10,96	23,36	318,67	302		
			бутерброд	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	10		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	692		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,3	119	п/п		
			<i>итого</i>				507	17,56	17,82	83,89	475	
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,2	1,4	1,4	19	п/п		
			1 блюдо	Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/10	1,93	6,43	16,21	124	124		
			2 блюдо	Щицель из говядины ( п/фабр)	90	11,79	8,56	7,11	151	462п/п		
			гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,07	0,63	21,65	120	518		
			напиток	Напиток из свежего апельсина	200	0,26	0,21	25,07	100	699		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	п/п		
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	п/п		
			<i>итого</i>				800	23,86	17,93	104,36	824	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1307	41,42	35,75	188,25	1299		195	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	417п/п		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,57	40	512		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	п/п		
			фрукты	фрукты	100	0,3	0,3	0,04	7,45	п/п		
			<i>итого</i>				350	12,56	9,08	62,04	381,45	

1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	2,21	3,88	13,08	120	140
			2 блюдо	Пелемени отварные со сметаной 20%	200/10	23,94	19,18	43,54	449,61	499п/п
			гарнир							
			соус	Соус сметанный с томатом	30	0,57	2,03	2,47	31	601
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,24	119	п/п
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	п/п
			напиток	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	638
				<i>итого</i>		520	33,2	25,97	116,27	889,61
1	2	<b>Итого за день:</b>			870	45,76	35,05	178,31	1271,06	195
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из филе кур	200	22,693	18,08	33,067	393,3	443
			гарнир							
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	686
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	п/п
			печенье	Печенье	40	3	4,47	29,76	87	п/п
				<i>итого</i>		90	7,25	4,97	68,99	266
1	3	Обед	закуска	Горошек зелёный консервированный	60	1,8	0,3	4,4	34,8	85
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200/10	1,65	6,08	7,89	101	110
			2 блюдо	Тефтели в сметанно-томатном соусе	110	8,36	10,59	9,58	182	363
			гарнир	Капуста тушёная	150	3,09	5,45	18,26	146	534
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	п/п
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	п/п
				<i>итого</i>		600	21,14	23,3	101,93	747,8
1	3	<b>Итого за день:</b>			690	28,39	28,27	170,92	1013,8	195
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из мяса кур	90	17,7	11,51	8,43	145	499
			масло	Масло сливочное порционное	10	0,02	4,12	0,04	37	96
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	684



			<i>итого</i>		510	26	20,41	90,175	673		103	
1	5	<b>Итого за день:</b>			800	39,44	41,37	168,56	1240,5		195	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200/5	25,32	11,06	39,146	289,33	289,33		
			бутерброд	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	10		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,9	5	32,5	190	692		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	п/п		
			<i>итого</i>			250	35,67	21,08	103,33	685,83		92
2	1	Обед	закуска	Икра свекольная	100	0,6	4,2	4,2	85,5	85,5		
			1 блюдо	Суп картофельный с пшеном	200	6,25	7,64	12,3	149	138		
			2 блюдо	Биточки мясные	90	11,79	8,56	7,11	151	451		
			гарнир	Каша перловая вязкая	150	2,6	3,9	18,5	120,47	302		
			напиток	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	645		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	п/п		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	п/п		
			соус	Соус сметанно-томатный	30	0,57	2,03	2,47	31	601		
			<i>итого</i>			850	28,29	27,21	101,76	802,97		103
2	1	<b>Итого за день:</b>			1100	63,96	48,29	205,09	1488,8		195	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета говяжья	90	6,3	8,33	29,36	217	451		
			гарнир	Макароны отварные	150	4,446	7,93	29,64	194,57	516		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	686		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	п/п		
			соус	Соус томатный	30	0,14	1,22	1,1	16	587		
			<i>итого</i>			320	15,136	17,98	99,33	606,57		92
2	2	Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,3	4,4	34,8	85		
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными	200	5,28	4,14	13,33	113,75	86		
			2 блюдо	Ленивые голубцы	90	6,3	6,7	5,7	107,7	377		
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,09	5,45	18,26	146	520		



			<i>итого</i>		125	9,725	3,4	77,895	375,5		92	
2	4	Обед	закуска	Огурец свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	13		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	92	124		
			2 блюдо	Вареники с картофелем	200	14,2	8,4	52,6	344	672		
			сметана	Сметана 20%	10	0,27	1,5	0,36	16	п/п		
			напиток	Компот из шиповника	200	0,35	0	24,26	98	638		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	п/п		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	п/п		
			фрукты	Фрукты	100	0,3	0,3	7,45	33,25	п/п		
			<i>итого</i>				590	22,45	17,44	123,83	751,25	
2	4	<b>Итого за день:</b>			715	32,175	20,84	201,73	1126,75		195	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	2,3	10,96	23,36	318,67	302		
			сыр	Сыр российский (порционнo)	20	4,6	5,8	0	72	87		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	685		
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	п/п		
			<i>итого</i>				295	12,725	17,51	69,975	609,17	
2	5	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	1,8	0,3	4,4	34,8	85		
			1 блюдо	Суп крестьянский со сметаной	200/10	2,05	7,9	12,1	135	134		
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	12,16	5,68	5,68	128	388п/п		
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,26	146	520		
			напиток	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	23	242		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	п/п		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	п/п		
			<i>итого</i>				580	25,16	20,42	98,43	634,8	
2	5	<b>Итого за день:</b>			875	37,885	37,93	168,41	1243,97		195	
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная гречневая вязкая с маслом	200/5	2,3	10,36	26,36	218,5	311		
			печенье	Печенье	40	3	4,47	29,76	174	п/п		



			<i>итого</i>		590	36,95	29,24	118,8	856,81		103	
3	2	<b>Итого за день:</b>			1180	61,26	46,92	196,59	1391,66		195	
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с яйцом и маслом	200/5	3	11,28	3,24	265	208		
			бутерброд	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	10		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	686		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	п/п		
			<i>итого</i>		50	10,75	16,3	50,12	531,5		92	
3	3	Обед	закуска	Огурец свежий долька	100	0,8	0,1	2,5	14	13		
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	200/10	3,776	8	9,112	139,2	34		
			2 блюдо	Котлеты из мяса кур	90	1,77	11,51	8,43	123	499п/п		
			гарнир	Сложный гарнир (картофель+капуста)	150	2,78	6,07	12,84	126	553		
			напиток	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	645		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,03	119	п/п		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	п/п		
			<i>итого</i>		620	16,396	26,66	94,852	691,2		103	
3	3	<b>Итого за день:</b>			670	27,146	42,96	144,97	1222,7		195	
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из филе кур	200	22,693	13,56	24,98	295	443		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	1,65	17,36	86	685		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	п/п		
			<i>итого</i>		450	26,643	15,71	66,37	500		92	
3	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,2	1,4	1,4	19	130		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	92	124		
			2 блюдо	Рыба запечёная в молочном соусе	80/40	14,26	14,98	9,18	256	386		





			<i>итого</i>		540	94,336	40,61	101,02	463		92
4	1	Обед	закуска	Горошек зелёный консервированный	60	1,66	1,57	14,32	79,33	85	
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200/10	1,64	6,08	7,89	101	110	
			2 блюдо	Шницель из говядины	90	11,79	8,56	7,11	151	451	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	6,67	6,67	21,84	145,6	508	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	64	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	п/п	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	п/п	
			соус	Соус томатный	30	0,14	1,22	1,1	16	587	
				<i>итого</i>		590	24,37	20,26	139,22	726	
4	1	<b>Итого за день:</b>			1130	118,706	60,87	240,24	1189		195
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом смет-томат	110	8,36	10,59	9,58	182	363	
			гарнир	Макароны отварные	150	4,446	7,93	29,64	194,57	516	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	685	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	п/п	
				<i>итого</i>		540	94,336	40,61	101,02	463	
4	2	Обед	закуска	Помидор свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	13	
			1 блюдо	Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/10	1,93	6,43	16,21	124	132	
			2 блюдо	Плов из филе кур	200	22,693	13,56	24,98	295	443	
			гарнир								
			напиток	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	645	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	п/п	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	п/п	
				<i>итого</i>		590	24,37	20,26	139,22	726	
4	2	<b>Итого за день:</b>			1130	118,706	60,87	240,24	1189		195
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое с курицей	150	12,4	10,06	10,275	168	436	

			яйцо	Яйцо отварное	40	0,02	4,12	0,04	37	337	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,9	5	32,5	190	693	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	96	п/п	
			<i>итого</i>		540	94,336	40,61	101,02	463		92
4	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	2,21	3,88	13,8	87	139	
			2 блюдо	Вареники с картофелем	200	14,2	8,4	52,6	244	672	
			сметана	Сметана 20%	10	4,4	7,4	46,2	250	п/п	
			напиток	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	638	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	п/п	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	п/п	
			гренки	Гренки ржано-пшеничные	25	1,2	0,5	12	36	551	
			фрукты	Фрукты	100	0,3	0,3	7,45	33,25	п/п	
4	3		<i>итого</i>		590	24,37	20,26	139,22	726		103
4	3	<b>Итого за день:</b>			1130	118,706	60,87	240,24	1189		195
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из говядены	90	11,79	8,56	7,11	151	451	
			гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,07	0,63	21,65	120	518	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	686	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	п/п	
			<i>итого</i>		540	94,336	40,61	101,02	463		92
4	4	Обед	закуска	Икра морковная	100	0,6	4,2	4	85,5	78	
			1 блюдо	Суп крестьянский со сметаной	200/10	2,05	7,9	12,1	135	134	
			2 блюдо	Котлеты из мяса кур	90	1,77	11,51	8,43	123	499п/п	
			гарнир	Макароны отварные	150	4,446	7,93	29,64	194,57	516	
			напиток	Компот из изюма	200	0,44	0	28,88	64	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	п/п	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	п/п	

			соус	Соус сметанный с томатом	30	0,57	2,03	2,47	31	601	
4	4		<i>итого</i>		590	24,37	20,26	139,22	726		103
1	4	<b>Итого за день:</b>			1130	118,706	60,87	240,24	1189		195
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная гречневая вязкая с маслом	200/5	2,3	10,96	26,36	218,5	311	
			гарнир								
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	685	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	п/п	
			печенье	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87	п/п	
			<i>итого</i>		540	94,336	40,61	101,02	463		92
4	4		Обед	закуска	Огурец свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	13
		1 блюдо		Суп картофельный с пшеном	200	6,25	7,64	12,3	149	138	
		2 блюдо		Котлета рыбная	90	12,16	5,68	5,68	128	388п/п	
		гарнир		Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,26	146	520	
		напиток		Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	639	
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	п/п	
		хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	п/п	
		<i>итого</i>			590	24,37	20,26	139,22	726		103
1	4	<b>Итого за день:</b>			1130	118,706	60,87	240,24	1189		195
		Среднее значение за период:			483,495	22,4	33,5	93,8	664,3		84,37