

МАОУ "Лицей № 1"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

Директор

фамилия

И. Г. Ваулина

дата

9

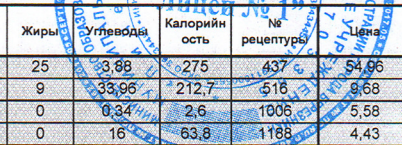
12

2024

день

месяц

год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептура	Цена					
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437	54,96					
				Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516	9,68					
				Огурцы солёные	20	0,16	0	0,34	2,6	1006	5,58					
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8	1188	4,43				
				хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,56				
				фрукты	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	18,05				
				<i>итого</i>			520	26,31	38	75,17	697,6		96,26			
				1	1	Обед	закуска	Огурцы солёные	20	0,16	0	0,34	2,6	1006	5,93	
								1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04	10,52
								2 блюдо	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437	58,36
гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47					9	33,96	212,7	516	10,28				
напиток	Чай с сахаром	200	0					0	16	63,8	1188	4,7				
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,14					1	10,7	54,8	897	3,78				
хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7					1	11,7	51,8	1148	2,69				
<i>итого</i>			710					27,68	40	93,73	773,1		96,26			
1	1	Итого за день:						1230	53,99	78	168,9	1470,7		192,52		
1	2	Завтрак	гор.блюдо					Ромштекс	90	14,77	13	13,57	215	1308,06	42,02	
				Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990	15,65					
				гор.напиток	Чай каркаде	200	2,86	0	18,04	75,2	4,71	5,36				
				хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,09				
				фрукты	Яблоко	110	0,44	0	10,78	51,7	976,03	30,14				
				<i>итого</i>			570	23,75	23	87,14	624		96,26			
				1	2	Обед	закуска	Суп картофельный с вермишелью	200	1,97	2	14,04	85	1050	7,13	
								2 блюдо	Ромштекс	90	13,13	7	10,03	139,8	5859,01	38,03
								гарнир	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990	14,17
								напиток	Чай каркаде	200	2,86	0	18,04	75,2	4,71	4,86
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,14					1	10,7	54,8	897	2,8				
хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7					1	11,7	51,8	1148	1,99				
	Сок пакетированный в ассортименте 0,2	200	0,6					0	32,6	140	707,02	27,28				
<i>итого</i>			880					25,94	20	131,16	773,9		96,26			
1	2	Итого за день:						1450	49,69	43	218,3	1397,9		192,52		
1	3	Завтрак	гор.блюдо					Пудинг из творога с яблоками шк*	200	13,4	9	15	175	1750	76,11	
				Соус сладкий из конфитюра	60	0,08	0	20,04	78,3	903,01	6,02					
				гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,09	0	20,26	79,8	483	5,49				
				хлеб	Сушки/баранки	40	2,4	3	24	112	14649	8,64				
				фрукты												
				<i>итого</i>			500	15,97	12	79,3	365,3		96,26			
				1	3	Обед	закуска	Горошек зелёный отварной	20	0,6	1	7,92	16,7	819,02	4,52	
								1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1021	14,59
								2 блюдо	Котлета куриная Особая	90	12	10	0	162	1027,16	49,83
								гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516	10,43
напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16					0	23,88	99,1	912	10,33				
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,14					1	10,7	54,8	897	3,83				
хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7					1	11,7	51,8	1148	2,73				
<i>итого</i>			700					26,1	28	88,16	715,1		96,26			
1	3	Итого за день:						1200	42,07	40	167,46	1080,4		192,52		
1	4	Завтрак	гор.блюдо					**Шницель из мяса индейки	90	13,56	8	7,56	162,7	1019,04	37,58	
				Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995	19,44					
				гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	25,63	120,6	705	7,49				
				хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	2,96				
				фрукты	Сок пакетированный в ассортименте 0,2	200	0,6	0	32,6	140	707,02	28,79				
				<i>итого</i>			660	20,29	17	103,66	688,1		96,26			
				1	4	Обед	закуска	Салат из свёклы отварной	60	0,82	4	7,79	62,8	5,01	5,99	
								1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7	124	11,84
								2 блюдо	**Шницель из мяса индейки	90	13,56	8	7,56	162,7	1019,04	42,37
								гарнир	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995	21,91
напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68					0	25,63	120,6	705	8,45				
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,14					1	10,7	54,8	897	3,33				
хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7					1	11,7	51,8	1148	2,37				
<i>итого</i>			740					23,73	26	97,91	772,4		96,26			
1	4	Итого за день:						1400	44,02	43	201,57	1460,5		192,52		
1	5	Завтрак	гор.блюдо					**Биточек куриный	90	14,77	19	0	164,6	1308,02	53,65	
				Каша гречневая вязкая	150	4,03	4	25,5	171	1032	10,31					
				гор.напиток	Напиток лимонный	200	0,14	0	19,43	93	699	10,26				

			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	5,06
			фрукты								
				Блинчик с конфитуром	60	3,25	7	22,74	169,4	1687,02	16,98
			итого		520	24,33	31	78,37	652,8		96,26
1	5	Обед	закуска	Салат из отварного картофеля и квашеной капусты	60	1,12	3	8,05	59,5	834,04	10,45
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1030	17,85
			2 блюдо	**Биточек куриный	90	14,77	19	0	164,6	1308,02	44
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,03	4	25,5	171	1032	8,45
			напиток	Напиток лимонный	200	0,14	0	19,43	93	699	8,41
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	4,15
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1148	2,95
			итого		740	26,92	33	95,56	705,1		96,26
1	5	Итого за день:			1260	51,25	64	173,93	1357,9		192,52
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Мясо тушёное в соусе	100	12,07	18	4,8	237,9	205,02	57,31
				Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516	8,2
			гор.напиток	Напиток каркаде	200	2,86	0	18,04	75,2	4,71	5,79
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,34
			фрукты								
				Огурцы солёные	20	0,16	0	0,34	2,6	1006	3,93
				Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	17,69
			итого		520	27,89	31	78,13	671,9		96,26
2	1	Обед	закуска	Огурцы солёные	20	0,16	0	0,34	2,6	1006	4,09
			1 блюдо	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1049	7,63
			2 блюдо	Мясо тушёное в соусе	100	12,07	18	4,8	237,9	205,02	59,69
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516	8,55
			напиток	Чай с лимоном	200	0,09	0	20,26	79,8	483	6,16
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,48
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1148	2,48
				Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94	0	11,71	60	943	4,18
			итого		725	30,74	31	111,57	728,1		96,26
2	1	Итого за день:			1245	58,63	62	189,7	1400		192,52
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники	210	14,7	13	32,02	316,4	1066,01	77,09
				Соус сладкий из конфитюра	50	0,06	0	16,7	65,3	903,01	6,27
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,09	0	20,26	79,8	483	4,88
			хлеб	Печенье детское	40	3	4	20,93	162,8	1141	8,02
			фрукты								
			итого		500	17,85	17	89,91	544,5		96,26
2	2	Обед	закуска	Икра свекольная шк	60	1,38	4	6,94	71,3	14538,15	10,50
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	1,97	2	14,04	85	1050	9,47
			2 блюдо	Котлета жареная	90	12,9	10	0	162	1027,23	45,45
			гарнир	Рис припущенный	150	3,35	3	35,01	180,5	512	14,26
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	23,88	99,1	912	10,14
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,76
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1148	2,68
			итого		740	23,6	21	102,27	704,5		96,26
2	2	Итого за день:			1240	41,45	38	192,18	1249		192,52
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1028	38,7
				Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995	20,70
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8	1188	4,55
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,66
			фрукты	Яблоко	110	0,44	0	10,76	51,7	976,03	28,65
			итого		570	22,44	22	48,51	607,7		96,26
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	12,79	92,4	1175	13,30
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1028	32,47
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995	17,37
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8	1188	3,82
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,07
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1148	2,19
				Сок пакетированный в ассортименте 0,2	200	0,6	0	32,6	140	707,02	24,04
			итого		880	26,65	28	94,84	840,2		96,26
2	3	Итого за день:			1450	49,09	50	143,35	1447,9		192,52
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Филе куриное тушёное в томатном соусе	100	12,94	8	18,91	252,3	1229	64,21
				Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516	9,8
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0	27,49	115,7	928	8,52
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,99
			фрукты								
				Бутерброд с повидлом	35	1,91	1	13,53	90,5	1046	9,74
			итого		505	23,92	19	104,59	726		96,26
2	4	Обед	закуска	Огурцы солёные	20	0,16	0	0,34	2,6	1006	5,44
			1 блюдо	Суп из разных овощей	200	1,58	3	8,52	96,5	1181	13,18
			2 блюдо	Филе куриное тушёное в томатном соусе	100	12,94	8	18,91	252,3	1229	55,78
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516	8,52
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0	27,49	115,7	928	7,40

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,47
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1148	2,47
				<i>итого</i>	710	25,45	22	111,62	786,4		96,26
2	4		<b>Итого за день:</b>		1215	49,37	41	216,21	1512,4		192,52
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета Деревенская	90	12	10	0	162	1027,13	42,25
				Каша гречневая вязкая	150	4,03	4	25,5	171	1032	6,5
			гор.напиток	Компот из апельсинов	200	0,5	0	34,14	112	1441	10,63
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,43
			фрукты	Яблоко	110	0,44	0	10,78	51,7	976,03	33,45
				<i>итого</i>	570	19,11	15	46,98	551,5		96,26
2	5	Обед	закуска	Салат из отварного картофеля и квашеной капусты	60	1,12	3	8,05	59,5	834,04	9,9
			1 блюдо	Свёкольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1033	17,93
			2 блюдо	Котлета Деревенская	90	12	10	0	162	1027,13	44,31
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,03	4	25,5	171	1032	6,81
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,5	0	34,14	112	1441	11,15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1148	2,56
				<i>итого</i>	740	23,79	22	74,87	720,4		96,26
2	5		<b>Итого за день:</b>		1310	42,9	37	121,85	1271,9		192,52
			<b>Среднее значение за период:</b>		1300	48,246	49,6	179,345	1364,86		192,52