

Школа Муниципальное общеобразовательное учреждение средняяУтвердил: должность директор

Меню приготавливаемых блюд

фамилия Демидова Т.Л.Возрастная категория 7-11 летдата 1 9 2023 приказ № 145 от 01.09.2023 г

№ де ля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углев оды	Кало рийн ость	№ рецеп туры	Цена	день месяц год			
												1	9	2023	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	11	12.58	35.4	359.8	ТК-202	28.56				
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	78	ТК-36	5.68				
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.65	93.6	ТК-573	2.67				
			фрукты	яблоко	100	0.4	0.4	9	44	ТК-82	10				
			<i>итого</i>				540	17.24	15.8	77.65	575.4			46.91	
1	1	Обед	закуска												
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя м/пт	200	2	3.08	30.98	71.4	ТК-128	22.28				
			2 блюдо	Котлеты Пермские	90	11.5	15.5	12	227.7	ТК-341	41.08				
			гарнир	Пюре изгороха	150	6.03	3.16	15.73	195.2	ТК-388	15.52				
			напиток												
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	3.56	0.48	20.52	140.4	ТК-573	4				
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	3	0.75	20.05	103	ТК-574	2.46				
			соус	Соус красный основной	50	0.5	0.78	1.86	16.89	ТК-432	1.7				
			<i>итого</i>				600	26.59	23.75	101.1	754.5			87.04	
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1140</b>	<b>43.83</b>	<b>39.55</b>	<b>178.8</b>	<b>1330</b>		<b>134</b>				
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7.46	8.15	40.23	260	ТК-236	31.84				
				сыр порционный	20	4.64	5.91	0	71.6	ТК-75	13				
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	ТК-459	3.73				
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.65	93.6	ТК-573	2.67				
			фрукты	банан	100	1.5	0.3	22	91	ТК-82	18				
			<i>итого</i>				560	16.94	14.78	91.38	556.2		69.24		
1	2	Обед	закуска	салат из свёклы с чесноком	60	0.84	3.66	4.56	87	ТК-34	2.7				
			1 блюдо	суп с фасолью,картофелем,м/пт	200	2.08	2.64	44.98	160.6	ТК-46	25.2				
			2 блюдо	рагу из птицы	200	14	19	15.9	220.8	ТК-376	46.86				
			гарнир												
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	ТК-459	3.73				
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	3.56	0.48	20.52	140.4	ТК-573	4				
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	3	0.75	20.05	103	ТК-574	2.46				
			<i>итого</i>				770	23.78	26.63	115.5	751.8		84.95		
1	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1330</b>	<b>40.72</b>	<b>41.41</b>	<b>206.9</b>	<b>1308</b>		<b>154.2</b>				
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200	7.36	10.12	50.02	322.8	ТК-187	30.28				
				сыр порционный	20	4.64	5.91	0	71.6	ТК-75	13				
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	ТК-457	1.97				
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.65	93.6	ТК-573	2.67				
			фрукты	мандарин	100	0.8	0.3	4.1	38	ТК-82	20				
			<i>итого</i>				560	16.04	16.65	87.77	554		67.92		
1	3	Обед	закуска												
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" м/гов	200	2.68	7.09	13.27	154.4	ТК-100	41.75				
				тефтели "Ёжики" с рисом м/гов. с томатным соусом	110	8.4	9.5	8.7	131	ТК-350	24.24				
			2 блюдо	каша гречневая	150	6.46	6.61	20.85	210.5	ТК-679	10.94				
			гарнир	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	ТК-495	4.56				
			напиток												
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	3.56	0.48	20.52	140.4	ТК-573	4				
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	3	0.75	20.05	103	ТК-574	2.46				
<i>итого</i>				770	24.7	24.53	103.5	823.2		87.95					
1	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1330</b>	<b>40.74</b>	<b>41.18</b>	<b>191.3</b>	<b>1377</b>		<b>155.9</b>				
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7.46	8.15	40.23	260	ТК-236	31.84				
				сыр порционный	20	4.64	5.91	0	71.6	ТК-75	13				
			гор.напиток	какао с молоком	200	4.22	3.25	20.18	124.3	ТК-242	16.06				
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.65	93.6	ТК-573	2.67				
			фрукты	яблоко	100	0.4	0.4	9	44	ТК-82	10				
			<i>итого</i>				560	19.76	18.03	89.06	593.5		73.57		
1	4	Обед	закуска												
			1 блюдо	Щи со свежей капустой м/говядины	200	1.4	4.9	6.79	105.6	ТК-187	43.4				
			2 блюдо	Котлеты Пермские	90	11.5	15.5	12	227.7	ТК-341	41.08				

			фрукты	груша	100	0.4	0.3	9.5	42	ТК-82	25
				<i>итого</i>	560	15.76	17.63	68.5	2283		73.35
1	5	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты	60	0.87	4.6	5.04	56.4	ТК-1	4.7
			1 блюдо	суп картофельный с пшеном м/птицы	200	4.88	7.52	46.98	130.8	ТК-114	22.75
			2 блюдо	рыба припущенная	90	7.6	4.6	0.96	82	ТК-296	31.5
			гарнир	макароны отварные	150	4.52	4.52	9.45	138.5	ТК-256	9.11
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	ТК-459	3.73
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	3.56	0.48	20.52	140.4	ТК-573	4
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	3	0.75	20.05	103	ТК-574	2.46
			соус	Соус красный основной	50	0.5	0.78	1.86	16.89	ТК-432	1.7
				<i>итого</i>	860	25.23	23.35	114.4	708		79.95
1	5	<b>Итого за день:</b>			1420	40.99	40.98	182.9	2991		153.3
2	1	Завтрак	гор.блюдо	яйцо отварное	40	5.1	1.6	0.3	62.8	ТК-15	12
				масло сливочное	20	0.16	10.4	0.2	122.2	ТК-79	21
			гор.напиток	какао с молоком	200	4.22	3.25	20.18	124.3	ТК-242	16.06
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.65	93.6	ТК-573	2.67
			фрукты	яблоко	100	0.4	0.4	9	44	ТК-82	10
				сыр порционный	20	4.64	5.91	0	71.6	ТК-75	13
				йогурт	100	2.8	1.5	12	73	ТК-470	9.47
				<i>итого</i>	520	20.36	23.38	61.33	591.5		84.2
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя м/пт	200	2	3.08	30.98	71.4	ТК-128	22.28
			2 блюдо	плов из м/птицы	250	16.32	19.24	34.64	460	ТК-375	56.33
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	ТК-459	3.73
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	3.56	0.48	20.52	140.4	ТК-573	4
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	3	0.75	20.05	103	ТК-574	2.46
				<i>итого</i>	760	25.18	23.65	115.7	814.8		88.8
2	1	<b>Итого за день:</b>			1280	45.54	47.03	177	1406		173
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	11	12.58	35.4	359.8	ТК-202	28.56
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	ТК-459	3.73
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.65	93.6	ТК-573	2.67
			фрукты	груша	100	0.4	0.3	9.5	42	ТК-82	25
				<i>итого</i>	540	14.74	13.3	74.05	535.4		59.96
2	2	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты	60	0.87	4.6	5.04	56.4	ТК-1	4.7
			1 блюдо	суп гороховый с картофеле м/птицы	200	2.08	2.64	28.98	55.6	ТК-46	4.7
			2 блюдо	Котлеты Пермские	90	11.5	15.5	12	227.7	ТК-341	41.08
			гарнир	макароны отварные	150	4.52	4.52	9.45	138.5	ТК-256	9.11
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	ТК-495	4.56
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	3.56	0.48	20.52	140.4	ТК-573	4
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	3	0.75	20.05	103	ТК-574	2.46
			соус	Соус красный основной	50	0.5	0.78	1.86	16.89	ТК-432	1.7
				<i>итого</i>	860	26.63	29.37	118	822.4		67.61
2	2	<b>Итого за день:</b>			1400	41.37	42.67	192.1	1358		127.6
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9.38	9.3	44.65	300	ТК-235	28.31
				ватрушка с творогом	80	3.05	5.11	27.85	171	ТК-181	24
			гор.напиток	кофейный напиток	200	0	0	19.1	78	ТК-36	3.68
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.65	93.6	ТК-573	2.67
			фрукты								
				<i>итого</i>	520	15.47	14.73	111.3	642.6		58.66
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" м/гов	200	2.68	7.09	13.27	154.4	ТК-100	41.75
			2 блюдо	гуляш из отварной говядины	100	7.5	9.62	15.9	146.2	ТК-327	45.16
			гарнир	рис отварной	155	5.7	4.8	10.87	153.1	ТК-385	11.93
				чай с сахаром и шиповником	200	0.87	0.38	37.2	109	ТК-496,45	4.61
			напиток								
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	3.56	0.48	20.52	140.4	ТК-573	4
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	3	0.75	20.05	103	ТК-574	2.46
				<i>итого</i>	765	23.31	23.12	117.8	806.1		109.9
2	3	<b>Итого за день:</b>			1285	38.78	37.85	229.1	1449		168.6
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200	7.36	10.12	50.02	322.8	ТК-187	30.28
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	ТК-459	3.73
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.65	93.6	ТК-573	2.67

2	4	<b>Итого за день:</b>		1350	36.38	38	248.4	1271		153		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7.46	8.15	40.23	260	ТК-236	31.84	
				сыр порционный	20	4.64	5.91	0	71.6	ТК-75	13	
			гор.напиток	чай с молоком	200	1.6	1.3	9.5	64	ТК-242	6.97	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.65	93.6	ТК-573	2.67	
			фрукты	мандарин	100	0.8	0.3	8.1	38	ТК-82	16	
				<i>итого</i>		560	17.54	15.98	77.48	527.2		70.48
2	5	Обед	закуска	салат из свёклы с чесноком	60	0.84	3.66	4.56	87	ТК-34	2.7	
			1 блюдо	суп картофельный с рисом м/птицы	200	2.22	6.82	28.84	65.6	ТК-114	23.07	
			2 блюдо	рыба припущенная	90	7.6	4.6	0.96	82	ТК-296	31.5	
			гарнир	каша гречневая	150	6.46	6.61	20.85	210.5	ТК-679	10.94	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	ТК-495	4.56	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	3.56	0.48	20.52	140.4	ТК-573	4	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	3	0.75	20.05	103	ТК-574	2.46	
				<i>итого</i>		810	24.28	23.02	115.9	772.5		79.23
			2	5	<b>Итого за день:</b>		1370	41.82	39	193.4	1300	
<b>Среднее значение за период:</b>				1326.5	41.446	41.37	200.7	1521		154.8		