

Школа **МКОУ Чекалинская СОШЦО имени А.П.Чекалина**Утвердил: должность **Директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Смирнова К.А.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **2023**

день      месяц      год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	кисломол	Масло сливочное(порционно)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	53-19з-2020	7		
			закуска	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	54-20з-2020	8.17		
			гор.блюдо	Омлет натуральный (160 г)	160	13.52	19.17	3.47	240.6	54-1о-2020	33.41		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	54-23гн-2020	10.73		
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7		
			фрукты	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	Пром.	22.03		
			<i>итого</i>				560	22.32	30.57	41.17	528.3		84.04
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови и чернослива (80 г)	80	1.24	0.2	17.24	75.7	54-17з-2020	8.82		
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2	54-17с-2020	4.23		
			2 блюдо	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	54-5м-2020	28.3		
			гарнир	Макаронны отварные с соусом сметанным	200	6	9	34.4	243.3	54-1г-2020 / 54-1соус2020	17.41		
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн-2020	4.64		
			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	1.83		
			<i>итого</i>				830	30.34	18.2	108.94	720.8		67.93
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1390</b>	<b>52.66</b>	<b>48.77</b>	<b>150.11</b>	<b>1249.1</b>		<b>151.97</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7	54-22к-2020	14.67		
			гор.напиток	Какао с молоком (220 г)	220	5.2	3.9	13.7	110.5	54-21гн-2020	13.72		
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7		
			фрукты	Банан (130 г)	130	2	0.7	27.3	122.9	Пром.	18.2		
			<i>итого</i>				580	16.3	12.9	81	504.6		49.29
1	2	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом (100 г)	100	1.2	8.9	6.7	111.9	54-16з-2020	7.36		
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6	54-6с-2020	3.45		
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом (240 г)	240	26.4	26.4	16	407.3	54-10м-2020	98.56		
			напиток	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	54-2хн-2020	9.63		

			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	1.83
			итого		800	37.5	40	77	816.9		123.53
1	2	<b>Итого за день:</b>			1380	53.8	52.9	158	1321.5		172.82
1	3	Завтрак	закуска	Салат из свеклы отварной (80 г)	80	1.1	3.6	6.1	60.9	54-13з-2020	2.81
			гарнир	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8	54-26г-2020	10.99
			гор.блюдо	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3	54-21м-2020	48.84
			гор.напиток	Чай с сахаром_1	200	0.19	0.04	6.42	26.8	54-2гн-2020	1.04
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7
			фрукты								
			итого			550	35.69	12.44	54.92	473.3	
1	3	Обед	закуска	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з-2020	7.45
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6	54-10с-2020	6.85
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6	54-9р-2020	63.62
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	54-11г-2020	10.87
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5		19.8	81	54-1хн-2020	4.14
			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	1.83
			итого			770	32.7	34.5	85.5	781.6	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1320	68.39	46.94	140.42	1254.9		163.84
1	4	Завтрак	кисломол.	Масло сливочное (порциями) (10 г)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	53-19з-2020	7
			гор.блюдо	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8	54-16к-2020	15.9
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром (200 г)_1	200	1.5	1.1	8.6	50.2	54-4гн-202	4.98
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7
			сладкое	Мармелад фруктово-ягодный формовой (30 г)	30	0.5	2.8	19.3	103.7	Пром.	5.94
			фрукты								
			итого			490	9.9	18.6	69.8	484.3	
1	4	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з-2020	8.25
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200 г)	200	4.7	5.7	10.1	110.4	54-2с-2020	8.08
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	240	24.1	22.5	20.7	381.5	54-9м-2020	86.54
			напиток	Сок персиковый	200	0.6		33	134.4	Пром.	9.2

			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	1.83	
			<i>итого</i>		760	34.2	29.6	92.6	772		116.6	
1	4		<b>Итого за день:</b>		1250	44.1	48.2	162.4	1256.3		153.12	
1	5	Завтрак	закуска	Салат «Мозаика»	60	1.6	3.9	5.6	63.8	94	4.23	
			гор.блюдо	Омлет натуральный (180 г)	180	15.2	21.6	3.9	270.6	54-1о-2020	37.62	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром (200 г)_2	200	0.2		6.6	27.2	54-3гн-2020	2.05	
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7	
			сладкое	Джем из абрикосов (25 г)	25	0.1		18	72.4	Пром.	2.3	
			<i>итого</i>			495	19.4	26.4	49.5	512.5		48.9
1	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7	54-9з-2020	5.49	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский (200 г)	200	4.8	5.8	13.6	125.5	54-3с-2020	8.68	
			2 блюдо	Плов с курицей (250 г)	250	34.04	10.11	41.52	393.4	54-12м-2020	58.43	
			напиток	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	54-4хн-2020	6.28	
			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	1.83	
			<i>итого</i>			790	44.64	25.41	105.52	828.7		83.41
1	5		<b>Итого за день:</b>		1285	64.04	51.81	155.02	1341.2		132.31	
2	1	Завтрак	кисломол.	Масло сливочное (порциями) (10 г)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	53-19з-2020	7	
			закуска	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з-2020	7.45	
			гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком (150 г)	150	9.7	10.6	4.8	153.5	54-2о-2020	24.57	
			гор.напиток	Чай с сахаром_2	200	0.1		5.2	21.4	54-45гн-2020	0.74	
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7	
			сладкое	Зефир (50 г)	50	0.4	0.1	39.9	161.7	Пром.	10.75	
			<i>итого</i>			500	13.3	19	67.7	494		53.21
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1.51	6.09	6.24	85.7	54-7з-2020	4.93	
			1 блюдо	Суп лапша с курицей	200	11.7	6.9	9.3	145.8	155	15.35	
			2 блюдо	Плов с курицей (200 г)	200	18.5	7.4	33.1	273.2	54-12м-2020	32.3	
			напиток	Сок абрикосовый	200	1		25.4	105.6	Пром.	9.2	

			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	1.83
			<i>итого</i>		720	37.01	21.69	101.34	747.5		66.31
2	1		<b>Итого за день:</b>		1220	50.31	40.69	169.04	1241.5		119.52
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Лапшевник с творогом с соусом сметанным	250	18.4	18.1	64.3	422.4	222 / 54-4соус-2020	47.74
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром (220 г)	220	0.3	0.1	7.3	30.7	54-3гн-2020	2.47
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7
			фрукты								
			<i>итого</i>			500	21	19.1	87	531.6	
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7	54-18з-2020	4.28
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной (200 г)	200	4.7	5.6	5.7	92.2	54-1с-2020	7.51
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	54-11г-2020	10.87
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	54-11р-2020	31.51
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5		19.8	81	54-1хн-2020	4.14
			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	1.83
			сладкое	Пастила (30 г)	30	0.2		24	96.6	Пром.	6.12
			<i>итого</i>			800	27.6	22.9	110.7	757.4	
2	2		<b>Итого за день:</b>		1300	48.6	42	197.7	1289		121.87
2	3	Завтрак	закуска	Салат из моркови и чернослива (60 г)	60	0.9	0.2	12.9	56.8	54-17з-2020	6.51
			гарнир	Рис отварной	150	3.6	4.82	36.44	203.5	54-6г-2020	10.54
			гор.блюдо	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	54-5м-2020	28.3
			гор.напиток	Чай с сахаром_1	200	0.19	0.04	6.42	26.8	54-2гн-2020	1.04
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7
			фрукты								2.7
			<i>итого</i>			530	24.19	9.86	83.16	517.4	
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов (80 г)	80	0.8	4.13	2.4	50	54-5з-2020	8.78
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями (200 г)	200	5.2	2.8	18.5	119.6	54-7с-2020	4.15
			гарнир	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3	54-9г-2020	13.92
			2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.9	54-31м-2020	29.62

			напиток	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	Пром	9.2	
			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	1.83	
			итого		780	30.3	26.13	102.2	764		70.2	
2	3		<b>Итого за день:</b>		1310	54.49	35.99	185.36	1281.4		121.99	
2	4	Завтрак	закуска	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з-2020	7.45	
			гор.блюдо	Омлет натуральный (150 г)	150	12.68	17.98	3.25	225.5	54-1о-2020	31.37	
			гор.напиток	Какао с молоком (200 г)	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн-2020	12.47	
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7	
			сладкое	Пряник	35	2.1	1.6	26.3	128.1	Пром.	4.48	
				итого		475	22.48	24.08	59.75	545.3		58.47
2	4	Обед	закуска	Икра морковная (60 г)	60	1.3	4.3	6.1	67.9	54-12з-2020	5.33	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200 г)	200	4.7	5.7	10.1	110.4	54-2с-2020	8.08	
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом красным	230	13.25	13.9	21.1	262.2	296 / 54-3соус-2020	40.34	
			напиток	Сок абрикосовый	200	1		25.4	105.6	Пром.	9.2	
			хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	1.83	
			сладкое	Мармелад фруктово-ягодный формовой (30 г)	30	0.5	2.8	19.3	103.7	Пром.	5.94	
				итого		780	25.05	28	109.3	787		73.42
2	4		<b>Итого за день:</b>		1255	47.53	52.08	169.05	1332.3		131.89	
2	5	Завтрак	кисломол.	Сыр твердых сортов в нарезке (30 г)	30	7	8.9		107.5	54-1з-2020	20.84	
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9.5	11.8	40.8	307.6	54-11к-2020	22.88	
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	54-13хн-2020	6.17	
			хлеб	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7	
			фрукты									
				итого		480	19.4	21.8	71.3	559		52.59
2	5	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом (80 г)	80	0.9	7.2	5.3	89.5	54-16з-2020	5.89	
			1 блюдо	Суп гороховый (200 г)	200	6.5	2.8	14.9	110.9	54-25с-2020	3.66	
			гарнир	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г-2020	9.01	
			2 блюдо	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3	54-13р-2020	29.53	

		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5		19.8	81	54-1хн-2020	4.15
		хлеб бел.	Батон нарезной (30 г)	30	2.3	0.9	15.4	78.5	Пром.	2.7
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	1.83
		<i>итого</i>		790	30.7	19.5	102.4	706.6		56.77
2	5	<b>Итого за день:</b>		1270	50.1	41.3	173.7	1265.6		109.36
		<b>Среднее значение за период:</b>		1298	53.402	46.068	166.08	1283.28		137.869