

TTR

Согласовано:
 Директор МБОУ Сокольская СШ
 А.А. Чернова
 Школа МБОУ Сокольская СШ
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория СШ 7-11 лет

Утвердил: должность Катков В.Г.
 директор ООО "Тереза"
 дата 30.08.2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
		Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого								
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью с мясом	250	10	8	11	127	82/17	16,14
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	110	16,9	19,5	22	239	278/17	32,64
			гарнир	Греча отварная	150	6,1	9	34,2	277	302/17	14,9
			напиток	Кисель ягодный	200	1	0,1	24,5	115	350/17	12,59
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,8	0,75	14	69		2,2
				Огурец свежий	50	0	2,8	6	34,8		6,53
			итого		800	35,8	40,15	111,7	861,8		85
Итого за день:					800	35,8	40,15	111,7	861,8		85
		Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб рж.								
			фрукты								
			хлеб пшен.								
		итого									
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом	250	12,1	10,2	9,6	132	88/17	15,87
			2 блюдо	Биточки мясные с соусом	120	15,4	17,8	20,5	236	268/17	43,58
			гарнир	Макароны отварные с маслом	185	5,4	5,6	38,4	208,5	202/17	10,1
			напиток	Компот из свежих яблок	200	1,5	1	35	114	342/17	8,2
				Огурец свежий	40	0	2,8	6	34,8		5,05
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2
			итого		835	36,8	38,4	127,5	817,3		85
Итого за день:					835	36,8	38,4	127,5	817,3		85

		Завтрак	гор.блюдо											
			напиток											
			фрукты											
			хлеб пшен.											
			конд.изд.											
			<i>итого</i>											
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	250	14,2	11,1	9,5	143	99\17		16,01		
			2 блюдо	Биточек куриный	80	12	14,5	12	195	295\17		35,59		
			гарнир	Рагу овощное	180	4,3	6,1	29	175	143\17		12,5		
			напиток	Компот из кураги	200	3	5	26	125	348\17		11,2		
				Зеленый горошек	30	6,4	1,8	28	119			7,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92			2,2		
			<i>итого</i>											
			Итого за день:			780	42,3	39,5	122,5	849			85	
						780	42,3	39,5	122,5	849			85	
		Завтрак	гор.блюдо											
			гор.напиток											
			хлеб											
			хлеб											
			фрукты											
			<i>итого</i>											
1	4	Обед	1 блюдо	Суп овощной с мясом	250	12,9	10,8	11,8	146	87\17		15,38		
			2 блюдо	Плов из говядины	180	20,4	23,9	69,7	263	265\17		41,96		
			гарнир											
			напиток	Кисель ягодный	200	1	0,1	24,5	115	350\17		12,59		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92			2,2		
				Кондитерское изделие	40	3,4	4,4	36	164			12,87		
			<i>итого</i>			710	40,1	40,2	160	780			85	
		Итого за день:			710	40,1	40,2	160	780			85		
		Завтрак	гор.блюдо											
			гор.напиток											
			хлеб											
			хлеб											
			фрукты											
			<i>итого</i>											
1	5	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с мясом	250	9	8,1	14,7	167	82\17		15,88		
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	150	21,2	22,2	64,3	350	259\17		32,72		
			гарнир											
			напиток	Компот из сухофруктов	200	4	6	26	125	349\17		7,2		
				Яблоко	180	1,5	1,5	15	70,5			27		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92			2,2		
			<i>итого</i>											
			Итого за день:			820	38,1	38,8	138	804,5			85	
					820	38,1	38,8	138	804,5			85		

		Завтрак	гор.блюдо										
			гор.напиток										
			хлеб										
			фрукты										
				<i>итого</i>									
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом и мясом	250	12,1	9,2	16,3	175	82/17	16,8		
			2 блюдо	Котлеты рыбные	90	12	12,9	11,5	119	370/17	33,63		
			гарнир	Рис отварной с маслом	185	4,2	6,8	22,9	252	304/17	13,6		
			напиток	Компот из кураги	200	3	5	26	125	348/17	11,2		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2		
				Огурец свежий	55	1	1	10	47		7,57		
				<i>итого</i>	820	34,7	35,9	104,7	810		85		
				Итого за день:	820	34,7	35,9	104,7	810		85		
		Завтрак	гор.блюдо										
			гор.напиток										
			хлеб рж.										
			фрукты										
			хлеб пшен.										
				<i>итого</i>									
2	2	Обед	1 блюдо	Рассольник с мясом	250	5,2	9,4	22	122	96/17	15,65		
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	23,6	18,5	16,2	132	260/17	40,71		
			гарнир	Греча отварная	155	6,1	9	34,2	277	302/17	10,67		
			напиток	Компот из свежих яблок	200	1,5	1	35	114	342/17	8,2		
				Огурец свежий	55	0,9	0,9	9	45		7,57		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2		
				<i>итого</i>	790	39,7	39,8	134,4	782		85		
				Итого за день:	790	39,7	39,8	134,4	782		85		
		Завтрак	гор.блюдо										
			напиток										
			хлеб рж.										
			фрукты										
			хлеб пшен.										
				конд.изд.									
			<i>итого</i>										
2	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250	8,4	8,9	28	125	99/17	16,19		
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	130	11	14	30	212	278/17	42,16		
			гарнир	Рагу овощное	180	4,3	6,1	29	175	143/17	12,2		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	4	6	26	125	349/17	7,2		
				Огурец свежий	40	0,9	0,9	9	45		5,05		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2		
				<i>итого</i>	840	31	36,9	140	774		85		
				Итого за день:	840	31	36,9	140	774		85		

		Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>									
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью с мясом	250	10	8	11	127	82/17	15,44	
			2 блюдо	Котлеты мясные	70	19,6	15,1	32	215	268/17	36,52	
			гарнир	Сложный гарнир	150	12,8	8,5	41	172	142/17	13,2	
			напиток	Кисель ягодный	200	1	0,1	24,5	115	350/17	12,59	
				Огурец свежий	40	0,9	0,9	9	45		5,05	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2	
				<i>итого</i>		750	46,7	33,6	135,5	766		85
			Итого за день:				750	46,7	33,6	135,5	766	
		Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>									
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курицей	250	8,7	9,6	17,5	125	82/17	14,81	
			2 блюдо	Котлеты рубленые куриные	80	18,9	16,6	28,6	198	295/17	44,64	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	185	6,1	9	24,2	242	203/17	10,1	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	1,5	1	35	114	342/17	8,2	
				Огурец свежий	40	0,9	0,9	9	45		5,05	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2	
				<i>итого</i>		795	38,5	38,1	132,3	816		85
			Итого за день:				795	38,5	38,1	132,3	816	
Среднее значение за период:				794	38,37	38,135	130,66	806,06		85		