

а

МОУ "ДЖАТИЕВСКАЯ ООШ" (Ленинградская обл., Приозерский р-он, п. Ромашки)

Утвердил: _____

Должность _____

Ф.И.О. _____

Руководитель орг-ции ИП Васильков С.Н.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

7-11 лет

Дата _____

день _____

месяц _____

год _____

с/н

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	220	9.3	13.30	36.22	302.59	183	22.00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.23	0.00	7.27	29.98	ТК №7	7.00
		Завтрак		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	80	4.16	1.57	46.86	215.47	2	17.00
1	1	Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ	250	8.81	8.50	18.87	187.57	102	21.00
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.24	6.88	17.32	156.88	305	58.00
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.72	0.79	43.08	206.55	202.1	17.00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0.00	6.78	27.09	ТК №8	12.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	ТК №21	4.00
		Обед		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.53	0.60	10.27	52.40	ТК №1	3.00
1	1	Итого за день:			1280	44.98	31.90	199.39	1,239.72		161.00
1	2	Завтрак		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	230	6.49	12.15	36.76	283.15	175	17.00
		Завтрак		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.08	2.43	14.77	93.92	ТК №44	11.00
		Завтрак		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	10.75	11.34	17.99	219.10	3	18.00
1	2	Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ	250	5.49	9.89	15.81	174.80	83	21.00
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12.77	8.83	14.94	190.59	239	59.00
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.82	6.33	25.70	175.53	312	15.00
		Обед	Напиток	КИСЕЛЬ	200	1	0.07	23.50	99.40	ТК №18	13.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	ТК №21	4.00
		Обед		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.53	0.60	10.27	52.40	ТК №1	3.00
1	2	Итого за день:			1280	46.92	51.90	172.46	1,350.08		161.00
1	3	Завтрак		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ	260	32.15	27.36	36.92	528.59	223	36.00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	204	0.2	0.00	8.00	33.00	ТК №31	7.00
		Завтрак		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.07	1.20	20.53	104.80	ТК №1	3.00
1	3	Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	5.89	5.97	20.18	158.34	100	21.00
		Обед	2-е блюдо	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	12.12	28.06	3.97	317.23	245	59.00
		Обед	Гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.82	11.60	44.34	320.70	171.1	15.00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0.00	6.78	27.09	ТК №8	13.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	ТК №21	4.00
		Обед		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.53	0.60	10.27	52.40	ТК №1	3.00
1	3	Итого за день:			1284	66.77	75.05	163.71	1,603.34		161.00
1	4	Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	225	6.4	8.45	25.94	206.06	189	19.00
		Завтрак		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.40	12.30	100.50	ТК №30	13.50

		Завтрак		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.07	1.20	20.53	104.80	TK №1	3.00
		Завтрак		ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4.96	4.49	0.27	61.30	209	10.50
1	4	Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА	260	5.28	9.45	9.60	145.49	88	23.00
		Обед	2-е блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	22.67	29.36	39.26	512.05	291	72.00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0.00	6.78	27.09	TK №8	13.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	TK №21	4.00
		Обед		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.53	0.60	10.27	52.40	TK №1	3.00
1	4	Итого за день:			1235	49.1	57.21	137.67	1,270.86		161.00
1	5	Завтрак		МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	240	11.07	10.65	60.59	383.08	207	23.50
		Завтрак		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.08	2.43	14.77	93.92	TK №44	9.00
		Завтрак		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	3.12	1.18	35.14	161.60	2	13.50
1	5	Обед	1-е блюдо	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой НА КУРИНОМ	250	5.07	9.17	10.41	145.04	98	23.00
		Обед	2-е блюдо	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12.97	7.46	0.42	136.67	256	57.00
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.82	6.33	25.70	175.53	312	15.00
		Обед	Напиток	КИСЕЛЬ	200	1	0.07	23.50	99.40	TK №18	13.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	TK №21	4.00
		Обед		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.53	0.60	10.27	52.40	TK №1	3.00
1	5	Итого за день:			1280	43.65	38.15	193.52	1,308.83		161.00
2	6	Завтрак		КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	6.25	11.26	33.32	259.18	181	19.00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	204	0.2	0.00	8.00	33.00	TK №31	7.00
		Завтрак		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	12.28	12.96	20.56	250.40	3	20.00
2	6	Обед	1-е блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО	250	5.05	9.14	10.97	146.84	99	23.00
		Обед	2-е блюдо	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	12.03	30.07	3.04	331.19	277	57.00
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.72	0.79	43.08	206.55	202.1	15.00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0.00	6.78	27.09	TK №8	13.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	TK №21	4.00
		Обед		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.53	0.60	10.27	52.40	TK №1	3.00
2	6	Итого за день:			1284	46.05	65.08	148.74	1,367.84		161.00
2	7	Завтрак		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	220	22.4	28.06	4.02	359.82	214	28.00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.23	0.00	7.27	29.98	TK №7	7.00
		Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80	3.52	26.86	24.00	352.00	1	11.00
2	7	Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ	250	5.46	9.26	16.63	172.35	96	21.00
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12.77	8.83	14.94	190.59	239	59.00
		Обед	Гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	180	4.44	7.11	46.58	268.08	304	15.00
		Обед	Напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	389	13.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	TK №21	4.00
		Обед		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.53	0.60	10.27	52.40	TK №1	3.00
2	7	Итого за день:			1280	53.31	81.19	156.02	1,569.83		161.00
2	8	Завтрак		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	220	8.84	12.32	46.84	334.37	173	22.00
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.23	0.00	7.27	29.98	TK №7	7.00

		Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80	3.52	26.86	24.00	352.00		1	17.00
2	8	Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ	250	8.81	8.50	18.87	187.57		102	23.00
		Обед	2-е блюдо	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	15.19	31.62	38.18	498.66		TK № 39	72.00
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0.00	6.78	27.09		TK №8	13.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19		TK №21	4.00
		Обед		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.53	0.60	10.27	52.40		TK №1	3.00
2	8	Итого за день:			1230	40.11	80.18	164.93	1,543.26			161.00
2	9	Завтрак		МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	220	10.12	9.73	55.47	350.57		207	23.50
		Завтрак		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.08	2.43	14.77	93.92		TK № 44	9.00
		Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80	3.52	26.86	24.00	352.00		1	13.50
2	9	Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ	250	5.49	9.89	15.81	174.80		83	23.00
		Обед	2-е блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	17.4	41.62	22.71	535.81		259	72.00
		Обед	Напиток	КИСЕЛЬ	200	1	0.07	23.50	99.40		TK №18	13.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19		TK №21	4.00
		Обед		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.53	0.60	10.27	52.40		TK №1	3.00
2	9	Итого за день:			1230	44.13	91.48	179.25	1,720.09			161.00
2	10	Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	220	6.25	8.27	25.31	201.35		189	17.50
		Завтрак		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.08	2.43	14.77	93.92		TK № 44	11.50
		Завтрак		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	80	4.16	1.57	46.86	215.47		2	17.00
2	10	Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6.65	3.71	16.80	127.67		77	23.00
		Обед	2-е блюдо	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	16.7	41.56	17.62	513.15		306	72.00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0.00	6.78	27.09		TK №8	13.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19		TK №21	4.00
		Обед		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.53	0.60	10.27	52.40		TK №1	3.00
2	10	Итого за день:			1230	40.36	58.40	151.13	1,292.24			161.00
					10	10	10	10	10			10
				Среднее значение за период:	1261.3	47.538	63.054	166.682	1426.611			161