

Школа ГБОУ «СОШ № 17 с.п.Верхние Ачалуки»

Утвердил: должность Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Чапанова З.М.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2

сентябрь

2024

день

месяц

год

## БЭСТ-5.Питание

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	210	6	6	25	178	H000475	29,19	
			гор.напиток	Кофейный напиток с печеньем	220	4	4	24	148	H000382	25,5	
			хлеб	Бутерброд с маслом и с сыром	115	7	8	20	180	H000476	19,93	
			фрукты									
			<i>итого</i>		545	17	18	69	506		74,62	
1	1	Обед	закуска	Салат капустный	60	2	3	3	47	0000019	5,31	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	4	7	16	143	H000001	8,11	
			2 блюдо	Рыба припущенная (минтай)	90	12	5		101	H000002	35,17	
			гарнир	Картофельное пюре с подливой	180	3	8	30	204	H000003	16,45	
			напиток	Компот из сухофруктов	180			18	72	H000005	5,9	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	4	2	33	166	H000006	3,68	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		790	25	25	100	733		74,62	
			<b>Итого за день:</b>		1335	42	43	169	1239		149,24	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулес, яйцо вареное	245	12	11	29	263	H000479	34,96	
			гор.напиток	Чай с лимоном 1 вар.	200			12	48	H000377	3,61	
			хлеб	Бутерброд с маслом	100	6	7	20	167	H000478	13,33	
			фрукты	Яблоки	100			11	44	H000017	22,72	
			<i>итого</i>		645	18	18	72	522		74,62	
1	2	Обед	закуска	Салат свекольный	60	1	5	6	73	H000011	4,64	
			1 блюдо	Борщ со сметаной	210	4	6	12	118	H000007	13,14	
			2 блюдо	Котлеты из индейки	90	12	8	7	148	H000008	39,89	
			гарнир	Макароны отварные с подливой	180	4	5	25	161	H000009	9,03	
			напиток									
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	4	2	33	166	H000006	3,68	
			хлеб черн.									
			гор.напиток	Чай с лимоном	180			18	72	H000377	4,24	
<i>итого</i>		800	25	26	101	738		74,62				
<b>Итого за день:</b>		1445	43	44	173	1260		149,24				
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная, яйцо вареное	250	11	10	24	230	H000482	47,44	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			20	80	H000376	3,47	
			хлеб	Бутерброд с маслом	100	6	7	20	167	K000478	16,5	
			фрукты									
			сладкое	Печенье	30	1	1	6	37	H000485	7,21	
<i>итого</i>		580	18	18	70	514		74,62				
1	3	Обед	закуска	Салат морковный	60	1	8	4	92	H000014	9,26	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	7	4	30	184	H000012	9,77	
			2 блюдо	Плов из говядины	200	12	10	15	200	H000013	46,01	
			гарнир									
			напиток	Компот из сухофруктов	180			16	64	H000005	5,9	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	4	2	33	166	H000006	3,68	
			хлеб черн.									
<i>итого</i>		720	24	24	98	706		74,62				
<b>Итого за день:</b>		1300	42	42	168	1220		149,24				
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая, яйцо вареное	250	11	10	26	238	H000483	31,79	
			гор.напиток	Чай с лимоном 1 вар.	200			12	48	H000377	3,61	
			хлеб	Бутерброд с маслом	100	6	7	20	167	K000478	16,5	
			фрукты	Яблоки	100			11	44	H000017	22,72	
			<i>итого</i>		650	17	17	69	497		74,62	
1	4	Обед	закуска	Салат свекольный	60	1	5	6	73	H000011	4,64	
			1 блюдо	Картофельный суп	200	3	5	13	109	H000015	8,97	
			2 блюдо	Куры отварные	90	9	4	4	88	H000016	20,92	

			гарнир	Макароны отварные с подливой	180	8	9	13	165	H000009	9,8	
			напиток									
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	4	2	33	166	H000006	3,68	
			хлеб черн.									
			фрукты	Яблоки	100			11	44	H000017	22,72	
			гор.напиток	Чай с лимоном	180			18	72	H000377	3,89	
			<i>итого</i>		890	25	25	98	717		74,62	
1	4		<b>Итого за день:</b>		1540	42	42	167	1214		149,24	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	210	7	6	25	182	H000475	29,19	
			гор.напиток	Какао с печеньем	234	4	5	24	157	H000382	32,9	
			хлеб	Бутерброд с маслом	100	6	7	20	167	H000478	12,53	
			фрукты									
			<i>итого</i>			544	17	18	69	506		74,62
1	5	Обед	закуска	Салат капустный	60	2	3	3	47	H000019	4,92	
			1 блюдо	Суп фасолевый	200	5	7	15	143	H000018	9,96	
			2 блюдо	Индейка тушеная с подливой	90	10	8	21	196	H000020	43,7	
			гарнир	Гречка отварная	150	5	7	13	139	K000171	6,46	
			напиток	Компот из сухофруктов	180			18	72	H000005	5,9	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	4	2	33	166	H000006	3,68	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			760	26	27	103	763		74,62
1	5	<b>Итого за день:</b>		1304	43	45	172	1269		149,24		
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная, яйцо вареное	250	10	9	24	217	H000173	40,36	
			гор.напиток	Чай с лимоном 2 вар.	200			12	48	H000377	3,61	
			хлеб	Бутерброд с маслом	100	6	7	20	167	K000478	16,5	
			фрукты	сладкое	Пряник	55	1	1	12	61	H000484	14,15
			<i>итого</i>			605	17	17	68	493		74,62
1	6	Обед	закуска	Салат морковный	60	1	3	4	47	H000014	4,31	
			1 блюдо	Борщ	200	2	5	10	93	H000021	10,13	
			2 блюдо	Тефтели в соусе	90	9	10	26	230	H000023	47,17	
			гарнир	Рис отварной	150	9	5	12	129	K000304	5,54	
			напиток									
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	4	2	33	166	H000006	3,68	
			хлеб черн.									
			гор.напиток	Чай с лимоном	180			12	48	H000377	3,79	
		<i>итого</i>			760	25	25	97	713		74,62	
1	6	<b>Итого за день:</b>		1365	42	42	165	1206		149,24		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	210	6	6	25	178	H000475	29,19	
			гор.напиток	Кофейный напиток с печеньем	220	4	4	24	148	H000382	25,5	
			хлеб	Бутерброд с маслом и с сыром	115	7	8	20	180	H000476	19,93	
			фрукты									
			<i>итого</i>			545	17	18	69	506		74,62
2	1	Обед	закуска	Салат капустный	60	2	3	3	47	0000019	5,31	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	4	7	16	143	H000001	8,11	
			2 блюдо	Рыба припущенная (минтай)	90	12	5		101	H000002	35,17	
			гарнир	Картофельное пюре с подливой	180	3	8	30	204	H000003	16,45	
			напиток	Компот из сухофруктов	180			18	72	H000005	5,9	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	4	2	33	166	H000006	3,68	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			790	25	25	100	733		74,62
2	1	<b>Итого за день:</b>		1335	42	43	169	1239		149,24		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулес, яйцо вареное	245	12	11	29	263	H000479	34,96	
			гор.напиток	Чай с лимоном 1 вар.	200			12	48	H000377	3,61	
			хлеб	Бутерброд с маслом	100	6	7	20	167	H000478	13,33	
			фрукты	Яблоки	100			11	44	H000017	22,72	
			<i>итого</i>			645	18	18	72	522		74,62
2	2	Обед	закуска	Салат свекольный	60	1	5	6	73	H000011	4,64	
			1 блюдо	Борщ со сметаной	210	4	6	12	118	H000007	13,14	

			2 блюдо	Котлеты из индейки	90	12	8	7	148	H000008	39,89
			гарнир	Макароны отварные с подливой	180	4	5	25	161	H000009	9,03
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	4	2	33	166	H000006	3,68
			хлеб черн.								
			гор.напиток	Чай с лимоном	180			18	72	H000377	4,24
			<i>итого</i>		800	25	26	101	738		74,62
2	2		<b>Итого за день:</b>		1445	43	44	173	1260		149,24
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная, яйцо вареное	250	11	10	24	230	H000482	47,44
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			20	80	H000376	3,47
			хлеб	Бутерброд с маслом	100	6	7	20	167	K000478	16,5
			фрукты								
			сладкое	Печенье	30	1	1	6	37	H000485	7,21
			<i>итого</i>		580	18	18	70	514		74,62
2	3	Обед	закуска	Салат морковный	60	1	8	4	92	H000014	9,26
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	7	4	30	184	H000012	9,77
			2 блюдо	Плов из говядины	200	12	10	15	200	H000013	46,01
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	180			16	64	H000005	5,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	4	2	33	166	H000006	3,68
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		720	24	24	98	706		74,62
2	3		<b>Итого за день:</b>		1300	42	42	168	1220		149,24
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая, яйцо вареное	250	11	10	26	238	H000483	31,79
			гор.напиток	Чай с лимоном 1 вар.	200			12	48	H000377	3,61
			хлеб	Бутерброд с маслом	100	6	7	20	167	K000478	16,5
			фрукты	Яблоки	100			11	44	H000017	22,72
			<i>итого</i>		650	17	17	69	497		74,62
2	4	Обед	закуска	Салат свекольный	60	1	5	6	73	H000011	4,64
			1 блюдо	Картофельный суп	200	3	5	13	109	H000015	8,97
			2 блюдо	Куры отварные	90	9	4	4	88	H000016	20,92
			гарнир	Макароны отварные с подливой	180	8	9	13	165	H000009	9,8
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	4	2	33	166	H000006	3,68
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоки	100			11	44	H000017	22,72
			гор.напиток	Чай с лимоном	180			18	72	H000377	3,89
			<i>итого</i>		890	25	25	98	717		74,62
2	4		<b>Итого за день:</b>		1540	42	42	167	1214		149,24
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	210	7	6	25	182	H000475	29,19
			гор.напиток	Какао с печеньем	234	4	5	24	157	H000382	32,9
			хлеб	Бутерброд с маслом	100	6	7	20	167	H000478	12,53
			фрукты								
			<i>итого</i>		544	17	18	69	506		74,62
2	5	Обед	закуска	Салат капустный	60	2	3	3	47	H000019	4,92
			1 блюдо	Суп фасолевый	200	5	7	15	143	H000018	9,96
			2 блюдо	Индейка тушеная с подливой	90	10	8	21	196	H000020	43,7
			гарнир	Гречка отварная	150	5	7	13	139	K000171	6,46
			напиток	Компот из сухофруктов	180			18	72	H000005	5,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	4	2	33	166	H000006	3,68
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		760	26	27	103	763		74,62
2	5		<b>Итого за день:</b>		1304	43	45	172	1269		149,24
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная, яйцо вареное	250	10	9	24	217	H000173	40,36
			гор.напиток	Чай с лимоном 2 вар.	200			12	48	H000377	3,61
			хлеб	Бутерброд с маслом	100	6	7	20	167	K000478	16,5
			фрукты								
			сладкое	Пряник	55	1	1	12	61	H000484	14,15
			<i>итого</i>		605	17	17	68	493		74,62
2	6	Обед	закуска	Салат морковный	60	1	3	4	47	H000014	4,31

		1 блюдо	Борщ	200	2	5	10	93	H000021	10,13
		2 блюдо	Тефтели в соусе	90	9	10	26	230	H000023	47,17
		гарнир	Рис отварной	150	9	5	12	129	K000304	5,54
		напиток								
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	4	2	33	166	H000006	3,68
		хлеб черн.								
		гор.напиток	Чай с лимоном	180			12	48	H000377	3,79
		<i>итого</i>		760	25	25	97	713		74,62
2	6	<b>Итого за день:</b>		1365	42	42	165	1206		149,24
		<b>Среднее значение за период:</b>		1381,5	42,333333	43	169	1234,67		149,24