

Школа

МАОУ лицей № 159

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

день

месяц

2025

год

Недел я	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	бутерброды	Бутерброд с маслом и сыром	10/15/25	1,65	14,27	9,90	225,33	11359	53,01
			гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	230	0,20	0,10	13,90	86,52	11344	39,90
			гор.напиток	Кисель "Витошка"	200	7,50	6,15	32,55	72,00	11337	13,48
			хлеб черн.	Хлеб вит. ржаной	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	2,25
			<i>итого</i>		505	11,99	20,52	56,35	383,85		
1	1	Обед	1 блюдо	Суп гороховый куриный	200	0,84	3,00	1,56	39,00	11513	30,03
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	2,80	2,00	25,00	129,20	11392	27,43
			2 блюдо	Печень по-строгановски	90	8,20	8,40	36,20	244,10	11715	73,21
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,65	0,15	11,70	56,00	11342	5,30
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	25	1,65	0,15	11,70	56,00	11335	2,25
			хлеб черн.	Хлеб вит. ржаной	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	2,25
			фрукты	Яблоко	100	7,50	6,15	32,55	72,00	11337	22,48
			<i>итого</i>		790	25,28	20,33	135,39	673,65		
1	1	Итого за день:			1295	37,27	40,85	191,74	1057,50		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога со сгущенкой	130/20	1,65	14,27	9,90	225,33	11779	80,27
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,65	0,15	11,70	56,00	11342	3,38
			батон	Батон пшеничный	25	7,50	6,15	32,55	72,00	11418	3,10
			хлеб черн.	Хлеб вит. ржаной	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	2,25
			фрукты	Яблоко	100	2,64	0,48	16,68	77,35	11337	19,64
			<i>итого</i>		1545	50,71	61,90	262,57	1488,18		
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ Морячок со сметаной	200	0,84	3,00	1,56	39,00	11439	33,60
			гор.блюдо	Плов с курицей и куркумой	200	2,80	2,00	25,00	129,20	11530	92,21
			гор.напиток	Чай лимонный с сахаром	200	8,20	8,40	36,20	244,10	11715	6,1
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	30	1,65	0,15	11,70	56,00	11335	2,70
			хлеб черн.	Хлеб вит. ржаной	27	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	2,45
				Булочное изделие в асс.	80	8,60	9,00	53,30	331,00	12222	25,89
			<i>итого</i>		777	27,37	23,51	161,12	954,00		
1	2	Итого за день:			2322	78,08	85,41	423,69	2442,19		
1	3	Завтрак	гарнир	Макаронные изделия отварные	150	3,50	2,70	22,40	131,00	11413	22,08

			<i>итого</i>		500	15,89	24,25	75,28	581,95		
1	5	Обед	1 блюдо	Суп-пюре с тыквой и гречками	200	0,84	3,00	1,56	39,00	11513	33,60
			2 блюдо	Рагу из курицы с овощами и беби-картофелем	200	17,40	31,68	27,50	354,20	11392	84,27
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	3,00	2,60	13,30	90,00	11397	14,22
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	11335	4,50
			хлеб черн.	Хлеб вит. ржаной	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	2,25
				Булочное изделие в асс.	80	8,60	9,00	53,30	331,00	12222	24,11
				<i>итого</i>		755	35,78	47,06	135,74	1003,55	
1	5	Итого за день:			1255	51,67	71,31	211,02	1585,50		
2	1	Завтрак	бутерброды	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,65	14,27	9,90	174,60	11863	52,06
			гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	230	5,10	6,50	24,70	181,00	11467	39,18
			гор.напиток	Кисель "Витошка"	200	1,40	1,10	16,60	79,00	11337	14,30
			батон	Батон пшеничный	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	3,10
				<i>итого</i>		505	10,79	22,35	67,88	511,95	
2	1	Обед	1 блюдо	Суп гороховый куриный	200	0,84	3,00	1,56	39,00	11385	33,60
			2 блюдо	Азу из свинины	90	17,40	31,68	27,50	354,20	11466	78,43
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,00	2,60	13,30	90,00	11414	21,74
			гор.напиток	Чай лимонный с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	11343	5,96
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	2,25
			хлеб черн.	Хлеб вит. ржаной	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	2,25
			фрукты	Яблоко	100	1,40	1,10	16,60	79,00	11337	18,72
			<i>итого</i>		790	28,12	39,44	106,22	771,90		162,95
2	1	Итого за день:			1295	38,91	61,79	174,10	1283,85		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Мексиканский флан со сгущенным молоком	130/20	1,65	14,27	9,90	174,60	11863	78,61
			гор.напиток	Чай лимонный с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	11343	5,96
			батон	Батон пшеничный	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	3,10
			хлеб черн.	Хлеб вит. ржаной	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	2,25
			фрукты	Яблоко	100	1,40	1,10	16,60	79,00	11337	18,72
				<i>итого</i>		500	8,53	16,43	73,76	463,30	
2	2	Обед	1 блюдо	Борщ со сметаной	200	0,84	3,00	1,56	39,00	11385	33,60
			гарнир	Рис припущенный с куркумой	150	17,40	31,68	27,50	354,20	11466	17,82
			2 блюдо	Фрикасе из куриного филе	90	3,00	2,60	13,30	90,00	11414	82,39
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	11343	3,26
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	20	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	1,80
			хлеб черн.	Хлеб вит. ржаной	20	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	1,80

				Булочное изделие в асс.	80	8,60	9,00	53,30	331,00	12222	22,28	
											162,95	
			<i>итого</i>		1260	35,32	47,34	142,92	1023,90			
2	2	Итого за день:			1760	43,85	63,77	216,68	1487,20			
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суфле из минтая с рисом	90	1,65	14,27	9,90	174,60	11863	72,12	
			гарнир	Пюре картофельное	160	0,20	0,10	13,90	55,00	11343	28,06	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	3,26	
			батон	Батон пшеничный	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	3,10	
			хлеб черн.	Хлеб вит. ржаной	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	2,10	
												108,64
			<i>итого</i>			500	9,77	15,81	73,84	461,65		
2	3	Обед	1 блюдо	Суп куриный с картофелем и макаронными изделиями	200	0,84	3,00	1,56	39,00	11385	33,60	
			2 блюдо	Суфле из минтая с рисом	90	1,65	14,27	9,90	174,60	11863	72,12	
			гарнир	Пюре картофельное	150	0,20	0,10	13,90	55,00	11343	26,31	
			напиток	Напиток яблочно-ягодный	200	0,20	0,10	13,90	55,00	11343	7,75	
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	2,25	
			хлеб черн.	Хлеб вит. ржаной	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	2,25	
			фрукты	Яблоко	100	8,60	9,00	53,30	331,00	11238	18,67	
												162,95
		<i>итого</i>			790	16,77	27,43	125,92	809,30			
2	3	Итого за день:			1290	26,54	43,24	199,76	1270,95			
2	4	Завтрак	бутерброды	Бутерброд с маслом сливочным 10/25	35	1,65	14,27	9,90	174,60	11362	37,73	
			гор.блюдо	Каша молочная Дружба (пшено, рис)	150	8,20	8,40	36,20	244,10	11356	21,12	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	7,50	6,15	32,55	219,00	11608	17,39	
				Йогурт	125	5,10	1,90	7,40	70,00	11501	32,40	
												108,64
		<i>итого</i>			510	22,45	30,72	86,05	707,70			
2	4	Обед	1 блюдо	Солянка Домашняя со сметаной	200	0,84	3,00	1,56	39,00	11387	33,60	
			гарнир	Булгур с овощами и зеленой фасолью	150	2,80	2,00	25,00	129,20	11539	16,67	
			2 блюдо	Ромштек куриный	90	8,20	8,40	36,20	244,10	11522	80,28	
			напиток	Напиток фруктовый с ягодами	200	0,20	0,10	13,90	55,00	11342	12,60	
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	2,25	
			хлеб черн.	Хлеб вит. ржаной	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	2,25	
			фрукты	Яблоко	100	8,60	9,00	53,30	331,00	12222	15,30	
												162,95
		<i>итого</i>			790	25,92	23,46	163,32	953,00			
2	4	Итого за день:			1300	48,37	54,18	249,37	1660,70			
2	5	Завтрак	блюдо из яиц	Омлет с сыром	150	1,65	14,27	9,90	225,33	11359	75,31	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	0,20	0,10	13,90	86,52	11344	9,26	

			фрукты	Яблоко	100	7,50	6,15	32,55	72,00	11337	18,72	
			батон	Батон пшеничный	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	3,10	
			хлеб черн.	Хлеб вит. ржаной	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	2,25	
											108,64	
			<i>итого</i>		500	14,63	21,48	85,56	538,55			
2	5	Обед	1 блюдо	Суп-пюре с тыквой и гречками	200	0,84	3,00	1,56	39,00	11513	33,60	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему со свининой с картофелем	200	2,80	2,00	25,00	129,20	11392	87,76	
			напиток	Напиток из смеси сухофруктов	200	8,20	8,40	36,20	244,10	11715	9,86	
			хлеб бел.	Хлеб вит. пшеничный	50	1,65	0,15	11,70	56,00	11335	4,50	
			хлеб черн.	Хлеб вит. ржаной	25	2,64	0,48	16,68	77,35	11336	2,25	
				Булочное изделие в асс.	80	7,50	6,15	32,55	72,00	11337	24,98	
												162,95
				<i>итого</i>		755	23,63	20,18	123,69	617,65		
2	5	Итого за день:			1255	38,26	41,66	209,25	1156,21			
		Среднее значение за период:			1437,2	47,93	58,43	224,46	1520,83			

|

|

|

|