

Школа

МБОУ СОШ №2 г. Ак-Довурак

Типовое примерное меню приготовления блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил

фамилия

Ирекеев
Булакович

дата

2

9.05

2024

руб

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная «Дружба»	200	5	6,9	23,9	178	54-16-2020		
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.		
		Обед	Второй завтрак	фрукты	Джем фруктовый Фрукты (мандарин, 1шт). <i>итого за завтрак</i>	20 120 590	0,1 0,5 9,15	0 0,5 7,95	7,2 11,8 68,84	29,1 53,3 393,8	Пром.	
				закуска	Огурец в нарезке	60	0,6	0,1	2	11,3	54-2з-2020	
				1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем с сметаной	250	23,5	30,5	50,5	571,1	54-2с-2020	
				2 блюдо	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	54-2м-2020	
				гарнир	Макаронные отварные	150	5,4	5,5	32,7	202	54-1г-2020	
				напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.	
				<i>итого за обед</i>	790	46,85	50,05	127,44	1159,8		Цена	
				<i>итого за день</i>	1380	56	58	196,28	1553,6			
				гор.блюдо	Макаронные отварные	150	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3г-2020	
				гор.блюдо	Тертельни	100	8,7	8,8	4,9	53,3	54-16м-2020	
				гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020	
1	2	Завтрак	хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.		

		Второй завтрак	Творог со сметанной	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром.	
			итого за завтрак	450	32,05	25,35	39,74	448,5		
		закуска	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99		
		1 блюдо	Суп крестьянский	250	25,6	31,1	53,7	597,2	54-10с-2020	
		2 блюдо	Курица тушеная	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м-2020	
		гарнир	Гречка рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020	
		напиток	Сок натуральный	200	0,4	0,4	23,2	96	Пром. 418	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.	
			итого за обед	830	52,35	53,25	142,34	1267,9		
			итого за день	1280	168,8	157,2	364,16	3432,8		
		гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,1	4,3	24	159,2	54-23к-2020	
		гор.напиток	Чай с молоком (сахаром)	200	1,6	1,4	8,6	535	54-4ги-2020	
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.	
			Масло сливочное (порционно)	10	0,01	8,2	0,14	74,8	54-19з-2020	
		второй завтрак	Фрукты (Банан, 1шт.)	120	0,9	0,2	8	42	Пром.	
			итого за завтрак	530	10,96	14,55	60,08	916,5		
		закуска	Винегрет овощной	80	1	7,1	5,4	89,5	54-16з-2020	
		1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	23,7	31,2	68	646,9	54-3с-2020	
		2 блюдо	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	54-6м-2020	
		гарнир	Пшено рассыпчатая	150	6,3	6,3	7,1	35,5	54-26г-2020	
		напиток	Напиток из кураги	200	1	0,1	15,7	66,7	54-2хи-2020	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.	
			итого за обед	805	49,05	58,75	127,74	1170,4		
			итого за день	1335	60,01	73,3	187,82	2086,9		
		гор.блюдо	Котлета рыбная	90	18,37	9,2	8,71	54	186	

1	4	Завтрак	гор. напиток	Картофель отварное в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176	54-10г-2020	
			хлеб бел.	Какао с молоком Хлеб пшеничный	200 50	3,5 3,35	3,3 0,45	22,3 19,34	133,4 105,5	54-22гн-2020 Пром.	
1	4	Обед	Сырники из творога	<i>итого за завтрак</i>	180	17,1	9	22,4	293,3	54-6г-2020	
			закуска	Салат из капусты с овощами	80	2,2	5,4	2,2	66,7	54-10г-2002	
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	39,5	20,5	62,1	589,8	54-12с-2020	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	54-2м-2020	
			гарнир	Перловка рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,9	54-5г-2020	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-12-хн-2020	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.	
				<i>итого за обед</i>	810	63,55	45,95	132,44	1209,1		
				<i>итого за день</i>	1480	110,37	73,8	231,69	1971,3		
					гор. блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	6,4	9,5	20,7	185,6
1	5	Завтрак	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.	
				Икра кабачковая	80	1,6	6	7	90	Пром.	
				Апельсин	150	0,72	0,54	32,7	82,5	Пром.	
				<i>итого за завтрак</i>	680	12,27	16,49	86,24	490,4		
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,9	54-14з-2020	
			1 блюдо	Суп гороховый	250	33,4	23	81,4	665,7	54-8с-2020	
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	120	8,7	8,8	4,9	133,6	54-16м-2020	

1	6 день- суббота	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11Г-2020		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2Гн-2020		
		второй завтрак		Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.		
				Банан	200	5,6	5	22	160	Пром.-420		
		2	7 день- понедель- ник	Обед	итого за завтрак		600	21,85	24,65	51,04	529,3	
					гор.блюдо	Суп молочный с рисом	200	24,5	27,7	91,2	711,4	
					гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2Г-2020
					хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.
						Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
						Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в-2020
2		Обед	итого за завтрак		550	38,05	34,05	151,34	1074,1			
			закуска	Икра морковная	80	1,7	5,7	8,1	90,6	54-12з-2020		
			1 блюдо	Суп с лапшой куринный	250	1,86	10,25	16	143,75	54-1с-2020		
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	54-9м-2020		
			гарнир									
			напиток	Сок натуральный	200	0,4	0,4	23,2	96	Пром. 418		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.		
				итого за обед	700	25,71	30,4	75,64	668,25			
				итого за день	1250	169,46	64,45	226,98	1742,35			
				гор.блюдо	Гречка рассыпчатая	200	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020	
		Курица тушеная	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м-2020				

2	8 день (вторник)	Завтрак	гор. напиток	Чай с молоком и сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.
		второй завтрак		Апельсин	150	1,2	0,45	34	132	Пром.
				итого за завтрак	700	27,05	14,1	100,14	634,5	
		Обед	закуска	Помидоры (порционно)	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
			1 блюдо	Суп крестьянский	250	4,9	2,9	30	113,3	54-13с-2020
			2 блюдо	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2	54-1м-2020
			гарнир	Макаронны отварные	150	5,4	5,5	32,7	202	54-1г-2020
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.
			итого за обед	830	29,75	28,55	106,64	761,9		
			итого за день	1530	56,8	42,65	206,78	1396,4		
2	9 день - среда	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая со слив/мас	200	4,56	9	17	144	189
			гор. напиток	Какао с молоком	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.
				Икра кабачковая	80	1,6	6	7	90	Пром.
		второй завтрак		Чоко пай	200	6,34	5	8	120	Пром.
				итого за завтрак	730	25,8	21,55	59,94	510,4	
		Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп из говядины с рисом	250	25,8	13,9	92,5	598	54-7с-2020
			2 блюдо	Окорочка	200	15,2	15,4	38,6	354,4	54-1м-2020
			гарнир	Макаронны отварные						
	напиток	Напиток из кураги	200	1	0,1	15,7	66,7	54-2хи-2020		
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.		
		итого за обед	700	45,35	29,85	166,14	1124,6			

				Итого за день	1430	71,15	51,4	226,08	1635		
2	10 день - четверг	Завтрак	гор.блюдо	Суп с рыбными консервами	250	39,5	20,5	62,1	589,8	54-12с-2020	
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020	
		второй завтрак	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.	
			фрукты	Банан	150	4,65	1,545	65	82,3	Пром.	
				итого за завтрак	650	47,7	22,595	153,04	805,5		
		Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-14з-2020	
				Суп овощной с фрикадельками мясными	250	43,2	21,6	69,6	645	54-5с-2020	
2	10 день - четверг		1 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	18,7	24,1	4,3	309,3	54-8р-2020	
			2 блюдо	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г-2020	
			гарнир	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,9	32,7	54-11хн-2020	
			напиток	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.	
			хлеб бел.	итого за обед	810	69,55	55,75	126,94	1299,1		
				Итого за день	2920	117,25	433,02	279,98	2104,6		
		Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	6,7	9,7	24,4	211	189	
2	11 день - пятница		гор.напиток	Кисель из клюквы	200	1,6	1,4	8,6	535	54-4гн-2020	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	105,5	Пром.	
				Сыр (порциями)	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020	
			второй завтрак	фрукты	Йогурт питьевой	150	5,15	4,01	8,7	90	Пром.
				итого за завтрак	630	23,8	24,36	61,04	1049		
			закуска	Салат из курагой и изюмом	80	1,3	8,1	7,8	108,7	54-8з-2020	
			1 блюдо	Суп гороховый	250	25,8	13,9	92,5	598	54-7с-2020	

