

Школа КГОБУ Уссурийская КШИ

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Китаева Любовь Николаевна

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 9 2023
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная	200	7,03	2,87	13,71	70,7	168	26,45	
				Сыр	15	4,88	6,22	0	77	42	9,98	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,87	3,48	27,76	138	959	36,05	
			хлеб	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6	
			фрукты	Вафли	40	1,56	12,24	28,2	34,28	238	10,62	
				Масло сливочное	10	0,07	8,25	0,09	62	41	6,65	
				Конфета	40	4	24	120	133	820	7	
				<i>итого</i>			555	24,72	57,83	213,11	637,28	
1	1	Обед	закуска	Салат из капусты с морковью	60	0,53	0,12	1,6	10,8	14	17,5	
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5,33	3,74	15,06	117,31	99	22,07	
			2 блюдо	Плов с курицей	100	9,3	17	37,7	300,84	305	69,83	
			гарнир									
			напиток	Кисель плодово-ягодный	180	0,13	0,04	26,16	105,18	869	6,01	
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6	
			хлеб черн.	Ржаной	80	5,28	0,96	31,69	158,4	14	5,8	
				<i>итого</i>			670	23,88	22,63	135,56	814,83	
1	1	Итого за день:			1225	48,6	80,46	348,67	1452,11		225,16	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени со сливочным маслом	100	13,82	6,38	23,91	235	437	62,65	
				Кукуруза консервир.	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12	8,97	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	180	0,22	0	12,24	50,4	944	4,05	
			хлеб	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6	
			фрукты	Печенье	40	2,49	7,08	18,36	213,03	820	4,28	
				Молоко	200	4,88	6,22	0	77	295	25,33	
				<i>итого</i>			630	26,45	24,16	82,68	757,31	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,25	2,94	2,49	56,34	33	13,71	
			1 блюдо	Щи со свежей капусты	200	1,53	3,91	6,79	76,78	187	48,37	
			2 блюдо	Колбаса отварная	90	10,53	20,52	0,18	174,89	497	31,15	

			гарнир	Макароны отварные	150	5,52	4,57	28,06	151,21	688	15,6
			напиток	Компот из сух/фруктов	180	1,02	0	22,28	84,78	868	5,57
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6
			хлеб черн.	Ржаной	80	5,28	0,96	31,69	158,4	14	5,8
			<i>итого</i>		810	28,44	33,67	114,84	824,7		123,8
1	2	Итого за день:			1440	54,89	57,83	197,52	1582,01		232,68
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,57	28,06	151,21	688	15,6
				Сосиска отварная	90	10,58	20,52	0,18	174,89	497	37,22
			гор.напиток	Какао с молоком	180	3,87	3,48	27,76	138	959	36,05
			хлеб	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6
			фрукты	Вафли	40	1,56	12,24	28,2	34,28	238	10,62
				Горошек консервир.	50	0,53	0,12	1,6	10,8	14	10,88
				Молоко	200	4,88	6,22	0	77	295	25,33
			<i>итого</i>		760	30,25	47,92	109,15	708,48		139,3
1	3	Обед	закуска	Салат из морской капусты	60	0,96	5,88	4,35	78,5	35	10,1
			1 блюдо	Суп гречневый с курицей	200	4,27	3,42	8,32	84,77	95	29,13
			2 блюдо	Азу с мясом	100	9,3	17	37,7	300,84	436	78,65
			гарнир								
			напиток	Компот из сух/фруктов	180	1,02	0	22,28	84,78	868	5,57
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6
			хлеб черн.	Ржаной	80	5,28	0,96	31,69	158,4	14	5,8
			<i>итого</i>		670	24,14	28,03	127,69	829,59		132,85
1	3	Итого за день:			1430	54,39	75,95	236,84	1538,07		272,15
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная	200	8,75	6,1	19,7	67,84	390	26,45
				Масло сливочное	10	0,07	8,25	0,09	62	41	6,65
			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный	180	0,13	0,04	26,16	105,18	869	6,01
			хлеб	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6
			фрукты	Сыр	15	4,88	6,22	0	77	42	9,98
				Вафли	40	1,56	12,24	28,2	34,28	238	10,62
				Молоко	200	4,88	6,22	0	77	295	25,33
			<i>итого</i>		695	23,58	39,84	97,5	545,6		88,64
1	4	Обед	закуска	Кукуруза консервиров.	60	0,53	0,12	1,6	10,8	14	8,97

			1 блюдо	Борщ с мясом,со сметаной	200	1,67	5,33	6,98	99,14	170	60,8
			2 блюдо	Котлета мясная	90	10,58	18,81	7,61	210,01	608	67,07
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,57	28,06	201,11	688	15,6
			напиток	Компот из сух/фруктов	180	1,02	0	22,28	84,78	868	5,57
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6
			хлеб черн.	Ржаной	80	5,28	0,96	31,69	158,4	14	5,8
				<i>итого</i>	810	27,91	30,56	121,57	886,54		167,41
1	4		Итого за день:		1505	51,49	70,4	219,07	1432,14		256,05
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая	150	3,48	4,87	21,24	122,06	20	12,44
				Котлета мясная	90	10,58	18,81	7,61	210,01	608	67,07
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	951	3,14	3,21	20,16	134,09	951	12,25
			хлеб	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6
			фрукты	Фрукт	200	1,88	0,7	19,29	120,98	105	
				Кукуруза консервир.	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12	8,97
				Вафли	40	1,56	12,24	28,2	34,28	238	10,62
				<i>итого</i>	1541	25,68	44,31	124,67	803,3		114,95
1	5	Обед	закуска	Сельдь с луком	85	5,37	3,49	1,77	144,27	250	7,54
			1 блюдо	Суп с мясными фрикадельками	200	1,72	2,25	10,87	95,04	209	99,33
			2 блюдо	Голень куринная запечёная	90	15,19	9,79	0,27	148,5	106	20,31
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,97	0,66	23,42	76,03	125	23,58
			напиток	Компот из сух/фруктов	180	1,02	0	22,28	84,78	868	5,57
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6
			хлеб черн.	Ржаной	80	5,28	0,96	31,69	158,4	14	5,8
				<i>итого</i>	835	35,86	17,92	113,65	829,32		165,73
1	5		Итого за день:		2376	61,54	62,23	238,32	1632,62		280,68
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,57	28,06	151,21	688	15,6
				Сосиска отварная	90	10,58	20,52	0,18	174,89	497	37,22
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	951	3,14	3,21	20,16	134,09	951	12,25
			хлеб	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6
			фрукты	Йогурт	100	5,66	4,61	20,24	136,97	16	42
				Горошек консервир.	50	0,53	0,12	1,6	10,8	14	10,88
				Вафли	40	1,56	12,24	28,2	34,28	238	10,62

			<i>итого</i>		1431	30,3	46,04	121,79	764,54		132,17	
2	1	Обед	закуска	Горошек консервиров.	60	0,53	0,12	1,6	10,8	14	10,88	
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	200	1,68	4,41	13,27	96,6	197	28,38	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	8,83	11	20,7	132,88	690	44,64	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,97	0,66	23,42	76,03	125	23,58	
			напиток	Кисель плодово-ягодный	180	0,13	0,04	26,16	105,18	869	6,01	
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6	
			хлеб черн.	Ржаной	80	5,28	0,96	31,69	158,4	14	5,8	
				<i>итого</i>		820	23,73	17,96	140,19	702,19		122,89
2	1	Итого за день:			2251	54,03	64	261,98	1466,73		255,06	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,57	28,06	151,21	688	15,6	
				Сосиска отварная	90	10,58	20,52	0,18	174,89	497	37,22	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	951	3,14	3,21	20,16	134,09	951	12,25	
			хлеб	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6	
			фрукты	Йогурт	100	5,66	4,61	20,24	136,97	16	42	
				Горошек консервир.	50	0,53	0,12	1,6	10,8	14	10,88	
				Вафли	40	1,56	12,24	28,2	34,28	238	10,62	
				<i>итого</i>		1431	30,3	46,04	121,79	764,54		132,17
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,25	2,94	2,49	56,34	33	13,71	
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	7,36	11,4	12,53	196,91	170	42,13	
			2 блюдо	Пельмени со сливочным маслом	100	13,82	6,38	23,91	235	437	62,65	
			гарнир									
			напиток	Компот из сух/фруктов	180	1,02	0	22,28	84,78	868	5,57	
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6	
			хлеб черн.	Ржаной	80	5,28	0,96	31,69	158,4	14	5,8	
			<i>итого</i>		670	32,04	22,45	116,25	853,73		133,46	
2	2	Итого за день:			2101	62,34	68,49	238,04	1618,27		265,63	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	10,44	11,11	41,3	307	177	43,23	
				Масло сливочное	10	0,07	8,25	0,09	62	41	6,65	
			гор.напиток	Какао с молоком	180	3,87	3,48	27,76	138	959	36,05	
			хлеб	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6	
			фрукты	Сыр	15	4,88	6,22	0	77	42	9,98	
				Печенье	40	2,49	7,08	18,36	213,03	820	4,28	

			<i>итого</i>		495	25,06	36,91	110,86	919,33		103,79
2	3	Обед	закуска	Салат из морской капусты	60	0,96	5,88	4,35	78,5	35	10,1
			1 блюдо	Борщ с мясом, со сметаной	200	1,67	5,33	6,98	99,14	170	60,8
			2 блюдо	Котлета мясная	90	10,58	18,81	7,61	210,01	608	67,07
			гарнир	Каша гречневая	200	8	7,4	26,96	235,11	163	12,44
			напиток	Компот из сух/фруктов	180	1,02	0	22,28	84,78	868	5,57
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6
			хлеб черн.	Ржаной	80	5,28	0,96	31,69	158,4	14	5,8
				<i>итого</i>		860	30,82	39,15	123,22	988,24	
2	3	Итого за день:			1355	55,88	76,06	234,08	1907,57		269,17
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с кукурузой	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	15,96
				Голень запечёная	90	15,19	9,79	0,27	148,5	106	44,12
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	180	0,22	0	12,24	50,4	944	4,05
			хлеб	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6
			фрукты	Вафли	40	1,56	12,24	28,2	34,28	238	10,62
				Масло сливочное	10	0,07	8,25	0,09	62	41	6,65
				<i>итого</i>		520	27,81	36,66	99,99	647,93	
2	4	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	2,26	2,37	8,91	31,56	42	17,55
			1 блюдо	Свекольник с мясом	200	4,27	3,42	8,32	80,77	134	48,73
			2 блюдо	Колбаса отварная	90	10,53	20,52	0,18	174,89	497	31,15
			гарнир	Рис отварной	150	4,7	8,9	50,4	304	412	10,2
			напиток	Компот из сух/фруктов	180	1,02	0	22,28	84,78	868	5,57
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6
			хлеб черн.	Ржаной	80	5,28	0,96	31,69	158,4	14	5,8
				<i>итого</i>		810	31,37	36,94	145,13	956,7	
2	4	Итого за день:			1330	59,18	73,6	245,12	1604,63		207,6
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	100	9,3	17	37,7	300,84	305	69,83
				Кукуруза консервир.	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12	8,97
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	951	3,14	3,21	20,16	134,09	951	12,25
			хлеб	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6
			фрукты	Масло сливочное	10	0,07	8,25	0,09	62	41	6,65

			Печенье	40	2,49	7,08	18,36	213,03	820	4,28	
			Йогурт	100	5,66	4,61	20,24	136,97	16	42	
			<i>итого</i>	1311	25,7	44,63	124,72	1028,81		147,58	
2	5	Обед	закуска	Сельдь с луком	85	5,37	3,49	1,77	103	209	7,54
			1 блюдо	Суп с крупой и мясом	200	5,35	3,87	10,87	135,41	209	25,93
			2 блюдо	Голень запечёная	90	15,19	9,79	0,27	148,5	106	44,12
			гарнир	Гороховое пюре	150	3,97	0,66	23,42	76,03	125	4,45
			напиток	Компот из сух/фруктов	180	1,02	0	22,28	84,78	868	5,57
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,31	0,77	23,35	122,3	1	3,6
			хлеб черн.	Ржаной	80	5,28	0,96	31,69	158,4	14	5,8
			<i>итого</i>		835	39,49	19,54	113,65	828,42		97,01
2	5	Итого за день:			2146	65,19	64,17	238,37	1857,23		244,59
		Среднее значение за период:			1715,9	56,753	69,319	245,8	1609,14		250,877