

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 08 04 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		Бутерброд с повидлом	40	2,13	1	14,59	113,1	1 046	14,15
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150	6,47	6	37,41	228,1	302	30,71
			Гор.напиток	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971	12,28
			Фрукт	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7	976,03	46,86
			<i>итого</i>		500	9,14	7	75,75	452,8		104
1	1	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	60	0,68	2	5,48	42,8	839	14,62
			Суп	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016	20,04
				Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	2,54
			Второе блюдо	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	8,41	208,3	1 022	71,42
			Гарнир	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512	15,29
			Напиток	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699	12,92
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	3,17
			<i>итого</i>		730	25,97	32	103,52	779,2		140
		Итого за день:			1 230	35,11	39	179,27	1 232		244

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 09 04 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	Горячее блюдо	Суфле Рыбка (минтай)	90	10,64	11	5,62	179	1 197	61,01
				Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01	3,33
			Гарнир	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995	30,11
			Гор.напиток	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	4,08
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	2,62
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	2,85
			<i>итого</i>		500	17,53	18	62,29	502,6		104
1	2	Обед		Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	60	1,1	5	17,85	124,8	833	17,23
			Суп	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021	25,26
				Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	5,91
			Второе блюдо	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255	59,54
				Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	2,56
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998	17,04
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928	9,44
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	3,02
			<i>итого</i>		745	30,09	36	123,42	844,3		140
			Итого за день:		1 245	47,62	54	185,71	1 346,9		244

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 10 04 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак		Бутерброд с сыром	40	4,48	3	16,44	112	810	37,5
				Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,91	9	23,27	210,1	1 013	49,91
			Гор.напиток	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	8,45
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897	8,14
			<i>итого</i>		500	13,82	12	69,32	454,6		104
1	3	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,84		4,38	22,3	25	16,82
			Суп	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049	8,36
				Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	2,27
			Второе блюдо	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2	907	59,59
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516	14,34
			Напиток	Сок натуральный	200			22,4	95	707	35,53
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	3,09
			<i>итого</i>		730	28,54	21	109,61	753		140
			Итого за день:		1 230	42,36	33	178,93	1 207,6		244

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 11 04 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак		Кукуруза отварная	30	3,4	3	19,8	40,5	604	12,54
			Горячее блюдо	**Плов с мясом птицы	210	19,54	24	40,62	398,8	1 020	76,47
			Гор.напиток	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	7,27
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148	4,03
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897	3,69
			<i>итого</i>		500	27,98	28	102,97	649,5		104
1	4	Обед	Суп	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030	19,31
				Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	6,03
			Второе блюдо	Тефтели рыбные.	90	11,39	5	11,83	140,8	1 063	55,6
				Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813	19,1
				Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995	23,64
			Напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390	13,23
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	3,09
			<i>итого</i>		665	19,24	18	78,96	566		140
			Итого за день:		1 165	47,22	46	181,93	1 215,5		244

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 12 04 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	Горячее блюдо	**Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	437,06	68,97
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,31	5	38,36	235,1	516	19,8
			Гор.напиток	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	5,72
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897	5,51
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	4
			<i>итого</i>		500	20,71	31	80,13	698,7		104
1	5	Обед	Салат, овощная добавка	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951	20,82
			Суп	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015	16,19
			Второе блюдо	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01	75,24
			Гарнир	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512	16,33
			Напиток	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	8,06
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	3,36
			<i>итого</i>		720	27,42	18	81,03	646,8		140
			Итого за день:		1 220	48,13	49	161,16	1 345,5		244

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 13 04 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	6	Завтрак		Бутерброд с сыром	40	4,48	3	16,44	112	810	25,74
				Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01	29,29
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,33	6	37,13	227,4	841	30,49
			Гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110	14,43
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	4,05
			<i>итого</i>		500	20,41	18	76,67	593,4		104
1	6	Обед	Салат, овощная добавка	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817	16,29
			Суп	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175	27,67
			Второе блюдо	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	9,14	17	7,31	216,4	829	64,06
			Гарнир	Пюре гороховое с морковью	150	13	4	33,12	259,8	1 189	18,31
			Напиток	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02	10,28
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	3,39
			<i>итого</i>		730	26,39	32	85,01	772,2		140
			Итого за день:		1 230	46,8	50	161,68	1 365,6		244