

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

02

12

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	16,6	77,6	1 046	12,53
			Каши	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	160	34,5	31	199,54	287,2	302	47,92
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	6,27
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897	3,91
			Сок, фрукты	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7	976,03	46,37
			<i>итого</i>		515	38,18	33	250,95	521,4		117
1	1	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	60	0,68	2	5,48	42,8	839	17,61
			Суп	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016	23,97
			Мясо отварное, гренки	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	3,44
			Второе блюдо	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	8,41	208,3	1 022	71,77
			Второе блюдо	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512	19,22
			Напиток	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699	12,68
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	4,31
			<i>итого</i>		730	26,49	33	104,46	785,6		153
			Итого за день:		1 245	64,67	66	355,41	1 307		270

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

03

12

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
		Завтрак	Хлеб, мучные изделия	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141	8,4
			Бутерброды, сыр, масло	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995	41,17
			Блюдо из молока, яи	Тефтели из мяса птицы с луком	70	15,52	3	7,58	164,8	1 085	56,02
			Гор.напито	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	4,29
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,57
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	3,55
			<i>итого</i>		500	25,67	19	104,08	728		117
		Обед	Салат, овощная добавка	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818	17,84
			Суп	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021	27,63
			мясо отварное, гречки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	0,26
			Второе блюдо	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255	75,29
			Второе блюдо	Соус томатный	10	0,06		0,58	5,6	1 126	2,12
			Второе блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998	12,15
			Напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	13,49
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	4,22
			<i>итого</i>		735	30,2	35	112,77	760,4		153
		Итого за день:			1 235	55,87	54	216,85	1 488,4		270

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

04

12

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Маффин шоколадный ®	40	1,56	12	25	40	450,02	32,68
			Каши	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	5,36	7	33,27	215,9	235,05	59,91
			молочные, омлеты, запеканки								
			Гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	16,08
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	8,33
			итого		480	10,22	20	94,58	417,9		117
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	22,45
			Суп	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049	7,82
			Мясо отварное, гренки	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	3,14
			Второе блюдо	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255	70,15
			Соус	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01	6,11
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516	11,44
			Напиток	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318	26,01
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78	38,9	1 148	2,93
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897	2,95
			итого		770	33,2	27	126,98	753,2		153
			Итого за день:		1 250	43,42	47	221,56	1 171,1		270

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

05

12

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006	27,16
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Плов с мясом птицы	190	14,71	8	36,9	278,6	1 075	73,93
			Гор.напито	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,18
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148	5,35
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897	5,38
			<i>итого</i>		470	19,76	10	81,42	479,6		117
1	4	Обед	Суп	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030	16,04
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	4,85
			Второе блюдо	Котлета из мяса кур Школьная	90	1,13	1	0,76	18,9	1 057	59,03
			Второе блюдо	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01	4,56
			Гарнир	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995	28,34
			Напиток	Сок натуральный	200			22,4	95	707	35,79
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897	2,2
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78	38,9	1 148	2,19
			<i>итого</i>		705	11,92	20	99,38	569,8		153
			Итого за день:		1 175	31,68	30	180,8	1 049,4		270

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

06

12

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3	806,13	26,74
			Бутерброды, сыр, масло	**Гуляш из мяса свинины	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06	61,1
			Блюдо из творога и яиц	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516	15,13
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	6,25
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897	3,9
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78	38,9	1 148	3,88
			<i>итого</i>		490	22,68	32	82,83	623,9		117
1	5	Обед	Салат, овощная добавка	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951	23,96
			Суп	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124	23,05
			Суп	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	0,25
			Второе блюдо	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01	75,49
			Гарнир	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512	18,17
			Напиток	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	8,01
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	4,07
			<i>итого</i>		725	26,17	21	76,77	648,3		153
			Итого за день:		1 215	48,85	53	159,6	1 272,2		270

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

07

12

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	6	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810	45
			Каши	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850	48,32
			Гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110	18,61
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	5,07
			<i>итого</i>		460	17,85	19	68,58	543,5		117
1	6	Обед	Суп	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175	32,13
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	7,28
			Второе блюдо	**Гуляш из курицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024	69,58
			Гарнир	Пюре гороховое с морковью	150	13	4	33,12	259,8	1 189	29,27
			Напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,14
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897	5,35
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	4,25
			<i>итого</i>		690	37,38	18	90,96	777,9		153
			Итого за день:		1 150	55,23	37	159,54	1 321,4		270