

Школа **МБОУ г. Иркутска СОШ № 73** Утвердил: должность **директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Куйданова С. С.**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **7 11 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 вязкая молочная из риса	200	5,7	10,3	40,9	279,1	174	20
			закуска	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14	12
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,11	6	12,55	120,64	54-7гн	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	пром.вып.	9
			фрукты								
			хлебобулоч	Батон	25	1,9	0,6	12,85	64,4	пром.вып.	4
			сладкое	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	0,85	1,96	14,88	80,56	пром.вып.	5,92
	<i>итого</i>			500	16,06	26,47	103,45	716,27		65,92	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,47	133,78	95	23,2
			2 блюдо	Котлета п/ф "Домашняя" с соусом томатным	100	8,7	10,66	12,06	178,98	2063	40
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,22	26,37	165,46	309	13
			напиток	Напиток с витаминами и пробиотиками "Витошка"	200	0	0	18,6	74,4	508	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	пром.вып.	6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	пром.вып.	3
				<i>итого</i>			700	23,5	22,06	89,94	652,3
1	1	Итого за день:			1200	39,56	48,53	193,39	1368,57		161,12
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	9,9	26,8	2,6	291,2	210	49
			гор.напиток	Чай с молоком без сахара	180	1,36	1,2	14,3	73,44	721	7,2
			хлеб	Батон	25	1,9	0,6	12,85	64,4	пром.вып.	4
			фрукты	Фрукт (банан)	200	3	1	31,98	148,92	пром.вып.	40
				<i>итого</i>			555	16,16	29,6	61,73	577,96
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,65	4,9	9,15	87,3	82	22,6
			2 блюдо	Бедро куриное запеченое "Рябушка"	100	22,06	25,26	0,48	317,5	2090	65
			гарнир	Картофель отварной	150	2,85	4,32	23	142,28	310	23
			напиток	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,07	0,04	23,04	92,81	350	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.вып.	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	пром.вып.	3
				<i>итого</i>			720	29,79	35,08	82,03	763,01
1	2	Итого за день:			1275	45,95	64,68	143,76	1340,97		233,8
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,5	13,5	53,2	376,3	135	20
			закуска	Ветчина (порциями)	30	6,78	6,27	0	83,55	16	36
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,5	52,6	54-6гн	7
			хлеб	Батон	25	1,9	0,6	12,85	64,4	пром.вып.	4
			фрукты								
			хлеб чен.	Хлеб ржаной	45	0,27	0,54	15,03	66,06	пром.вып.	6,75
				<i>итого</i>			500	20,95	22,31	89,58	642,91
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,65	4,96	6,75	78,24	88	13
			2 блюдо	Котлета рыбная с соусом сметанным	100	6,15	6,7	11,3	130,1	234	35
			гарнир	Рис припущенный	180	4,4	5,15	44	239,95	305	16,8
			напиток	Компот из изюма	200	0,6	0	27	110,4	54-6хн	7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.вып.	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	пром.вып.	4,5
				<i>итого</i>			760	16,02	17,49	118,75	696,49
1	3	Итого за день:			1260	36,97	39,8	208,33	1339,4		158,05
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога с соусом шоколадным	140	15,1	10	25,14	250,96	907	53
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	3
			хлеб	Батон	25	1,9	0,6	12,85	64,4	пром.вып.	4
			фрукты	Фрукт (апельсин)	200	1,98	0,44	17,82	83,16	пром.вып.	41,32
				<i>итого</i>			565	19,18	11,04	62,21	424,92
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	67	13,2
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	108,46	102	9,6
			2 блюдо	Плов из свинины	180	15,14	33,8	31,06	489	265	62,4
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок	200	0,16	4,4	27,88	151,76	342	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.вып.	10
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	пром.вып.	6
			закуска	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,32	15,2	73,6	123	4
	<i>итого</i>			750	27,05	49,64	129,7	1073,76		117,2	
1	4	Итого за день:			1315	46,23	60,68	191,91	1498,68		218,52
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Курица тушеная с морковью	100	14,03	6,49	4,9	134,13	54-25м	44

			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,6	5	20,5	145,4	303	17,33
			гор.напиток	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,82	684	1
			хлеб	Хлеб ржаной	55	0,33	0,66	18,37	80,74	пром.вып.	8,25
			фрукты								
			<i>итого</i>		505	19,36	12,25	43,85	363,09		70,58
1	5	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	71	24
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	200	1,6	4	9,6	80,8	96	17,6
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	200	10,15	21,6	13,8	290,2	2127	72
			гарнир								
			напиток	Напиток с витаминами и пробиотиками "Витошка"	200	0	0	18,6	74,4	508	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.вып.	10
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	16,7	73,4	пром.вып.	7,5
			<i>итого</i>		760	16,27	26,66	84,44	642,78		141,1
1	5	Итого за день:			1265	35,63	38,91	128,29	1005,87		211,68
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Янтарная"	200	8,3	12,64	38,8	302,16	2183	26,67
			закуска	Сыр (порциями)	20	5,2	5,3	0	68,5	15	20
			гор.напиток	Какао с молоком	180	3,7	5,4	11,37	108,88	54-7гн	13,5
			хлеб	Батон	25	1,9	0,6	12,85	64,4	пром.вып.	4
			фрукты								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	0,3	0,6	16,7	73,4	пром.вып.	7,5
			сладкое	Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,27	4	26,25	150,08	пром.вып.	6,18
			<i>итого</i>		515	21,67	28,54	105,97	767,42		77,85
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,65	4,9	9,15	87,3	82	22,6
			2 блюдо	Котлета п/ф "Петушок" с соусом томатным	100	11,69	7,6	8,5	149,16	490а-21д	38
			гарнир	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6	24,6	174,4	303	15,6
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн	7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.вып.	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	пром.вып.	3
			<i>итого</i>		750	22,6	19,06	91,31	627,18		94,2
2	1	Итого за день:			1265	44,27	47,6	197,28	1394,6		172,05
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с сыром	150	15,9	29,4	2,55	338,4	211	49
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	10,23	42	54-3гн	5
			хлеб	Батон	25	1,9	0,6	12,85	64,4	пром.вып.	4
			фрукты	Фрукт (банан)	200	3	1	31,98	148,92	пром.вып.	40
			<i>итого</i>		555	21,07	31	57,61	593,72		98
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	71	24
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	108,46	102	9,6
			2 блюдо	Рагу из свинины	200	13,3	34,4	19,7	441,6	263	68,57
			гарнир								
			напиток	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,07	0,04	23,04	92,81	350	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.вып.	10
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	пром.вып.	4,5
			закуска	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,32	15,2	73,6	123	4
			<i>итого</i>		760	24,64	39,8	106,93	884,49		132,67
2	2	Итого за день:			1315	45,71	70,8	164,54	1478,21		230,67
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета п/ф "Нежная"	50	9,24	5,8	5,7	111,96	490	38
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	3
			хлеб	Булочка "Гликник"	40	2,1	3,76	22,2	131,04	пром.вып.	10,5
			фрукты	Фрукт (апельсин)	200	1,98	0,44	17,82	83,16	пром.вып.	41,32
			закуска	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	60	0,54	0,09	1,71	9,81	71	22
			<i>итого</i>		550	14,06	10,09	53,83	362,37		114,82
2	3	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты	60	0,8	1,9	3,9	35,9	45	11,4
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой и фрикадельками п/ф	218	3,68	5	5	79,72	98	17,6
			2 блюдо	Плов из куриной грудки	200	17,9	8,9	36,5	297,7	291	64
			гарнир								
			напиток	Напиток с витаминами и пробиотиками "Витошка"	200	0	0	18,6	74,4	508	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.вып.	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	пром.вып.	4,5
			<i>итого</i>		748	25,6	16,48	93,7	625,52		115,5
2	3	Итого за день:			1298	39,66	26,57	147,53	987,89		230,32
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,8	10,2	30,8	238,2	181	20
			закуска	Ветчина (порциями)	30	6,78	6,27	0	83,55	16	36
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,77	3,44	11,1	90,44	54-9гн	14
			хлеб	Батон	25	1,9	0,6	12,85	64,4	пром.вып.	4
			фрукты								
			хлеб	Хлеб ржаной	25	0,15	0,3	8,35	36,7	пром.вып.	3,75
			сладкое	Кондитерское изделие (мармелад)	20	0	0	15	60	пром.вып.	2,63
			<i>итого</i>		500	18,4	20,81	78,1	573,29		80,38

2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с картофелем и макаронными изделиями	200	2,05	2,2	12,55	78,2	112	8
			2 блюдо	Котлета п/ф "Аппетитная" с соусом томатным	100	11,61	7,9	12,1	165,94	2185-23м	39
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,72	11	21,6	200,28	128	25,2
			напиток	Компот из яблок	200	0,16	4,4	27,88	151,76	342	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.вып.	10
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	пром.вып.	3
				<i>итого</i>		750	21,46	26,14	105,41	742,74	
2	4	Итого за день:		1250	39,86	46,95	183,51	1316,03		177,58	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная "Мраморная" с соусом "Янтарным"	170	18,27	12,13	29,5	300,25	2191	73,5
			гор.напиток	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,9	81,83	721	8
			хлеб	Батон	25	1,9	0,6	12,85	64,4	пром.вып.	4
			фрукты	Фрукт (яблоко)	130	0,52	0,52	12,7	57,56	пром.вып.	19,5
				<i>итого</i>		525	22,21	14,6	70,95	504,04	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	200	1,6	4	9,6	80,8	96	17,6
			2 блюдо	Поджарка из рыбы	120	17,8	10,9	12,7	220,1	231	50
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,73	201,92	309	15,6
			напиток	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,2	0,95	22,8	100,55	2097	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.вып.	8
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	пром.вып.	3
				<i>итого</i>		760	29,36	21,81	103,19	726,49	
2	5	Итого за день:		1285	51,57	36,41	174,14	1230,53		207,2	
				Среднее значение за период:							
				1272,8	42,541	48,093	173,27	1296,08		200,099	