Школа МБОУ "Многопрофильный лицей"

Утвердил: должность Директор | Директор

фамилия Мельникова Е.В. | Беляева Н.Ю.

дата 4 (день) 3 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из куриного филе	230	15,91	13,2	50,15	253,3	ттк/449-96	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	294/08	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			фрукты								
				Салат из квашенной капусты с морковью	40	0,84	5,06	5,32	70,02	04/08	
			итого		500	18,77	18,63	82,81	454,34		65-60
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45/08	
			2 блюдо	Фрикадельки куриные с соусом	140	13,74	15,06	7,8	227,3	217/08	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	219/08	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	32,11	97,45	585/96	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			итого		720	26,45	23,96	107,83	735,99		75-04
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Блины	70	12,79	14,15	30,71	318,46	682/98	
				Молоко сгущенное	30	1,4	1,72	1,11	65,6		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			фрукты								
				Нектар	200	0	0	11,2	44,8		
			итого		530	16,26	16,23	67,45	545,9		65-60
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со сметаной	210	1,52	12,33	8,65	115,82	37/08	
			2 блюдо	Биточек "Колобок" с соусом 90/30	120	20,19	10	48,18	352,3	ттк 100/22	
			гарнир	Рис припущенный	150	2,48	3,63	25,18	143,37	225/08	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		

			итого		710	26,26	26,32	106,44	728,53		75-04
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	3,68	3,53	20,35	130,3	227/08	
				Котлета куриная	90	5,63	5,06	7,38	127,25	209/08	
			гор.напиток	Напиток Каркаде	200	4	1,4	14,8	74	ттк 34	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			фрукты								
				Турбинка песочная	40	3,03	8,17	26,54	186,9	ТТК №139	
			итого		510	18,29	18,52	81,1	586,85		65-00
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47/08	
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	90	8,57	16,14	25,86	306,14	200/08	
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97	241/08	
			напиток	Напиток Каркаде	200	8	1,4	14,8	74	ттк 34	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			итого		700	25,19	24,5	100,54	722,58		75-04
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша "3 Злака" с маслом	210	6,05	8,33	25,09	351,11	102/08	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			фрукты								
				Котлета в тесте	100	10,61	8,39	28,15	244,27	701/96	
			итого		540	19,06	16,99	80,55	711,82		65-00
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи со сметаной	210	2,58	7,82	9,12	114,35	63/08	
			2 блюдо	Курица тушеная в соусе	100	15,7	15,33	43,3	310,6	213/08	
			гарнир	Макароны отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	227/08	
			напиток	Компот из яблок	200	0,3	0,01	18,5	71,1	Ек-2011	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	1,95	0,36	12,03	68,4		

			итого		700	24,21	27,05	106,5	705,18		75-04
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,73	5,43	45	163,3	219/08	
				Курица тушеная в соусе	90	8,01	9,4	3,3	169	213/08	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			фрукты								
				Горошек зеленый консервированный	60	1,88	1,98	4,21	49,91	229/08	
			итого		530	18,69	17,17	76,94	499,25		65-60
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45/08	
			2 блюдо	Шницель куриный	100	15,27	16,73	8,2	252,5	209/08	
			гарнир	Макароны отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	227/08	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	32,11	97,45	585/96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			итого		710	25,21	24	101,69	705,91		75-04
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" с маслом	210	6,55	8,33	35,09	241,11	102/08	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			фрукты								
				Сыр	30	6,96	8,85	0	109,2	366/08	
				Нектар	200	0	0	11,2	44,8		
			итого		670	15,91	17,45	73,6	511,55		65-60
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	210	1,54	4,69	10,07	192,19	44/08	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	230	10,63	17,41	55,3	378,19	394/94	
			гарнир								
			напиток	Напиток Каркаде	200	8	1,4	14,8	74	ттк 34	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			итого		700	24,4	24,13	107,11	780,58		75-04
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97	241/08	

				Биточек "Колобок"	90	4,85	10	18,17	251,6	ттк 100/22	
			гор.напиток	Напиток Каркаде	200	8,00	1,4	14,8	74	ттк 34	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			фрукты								
				Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			итого		500	19,21	16,07	75,44	568,77		65-60
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	2,26	2,29	17,41	99,27	47/08	
			2 блюдо	Плов из куриного филе	200	17,91	21,45	51,15	417,06	ттк/449-96	
			гарнир								
			напиток	Компот из изюма	200	0,92	0,2	11,29	102,25	588/96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			итого		710	25,32	24,57	106,79	754,78		75-04
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	227/08	
				Тефтели из говядины с соусом	120	11,57	13,14	17,86	256,04	200/08	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	294/08	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			фрукты								
			итого		500	17,27	17,04	68,75	527,79		65-60
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи со сметаной	210	2,58	7,82	9,12	114,35	63/08	
			2 блюдо	Голубцы ленивые	140	15,9	13,02	34,44	295,89	178/08	
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97	241/08	
			напиток	Компот из яблок	200	0,31	0,01	18,35	71,1	Ек-2011	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			итого		760	25,15	25,52	104,38	724,51		75-04
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из куриного филе	210	8,75	16,45	51,15	417,06	ттк/449-96	
			гор.напиток	Напиток Каркаде	200	8	1,4	14,8	74	ттк 34	

			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4			
			фрукты									
				Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,98	8,4	246/08		
			итого		500	19,18	18,27	79,96	567,86		65-60	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ со сметаной	210	1,52	5,33	8,65	88,89	37/08		
			2 блюдо	Курица тушеная в соусе	90	4,23	8	3,3	169	213/08		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	25,3	263,81	219/08		
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8			
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4			
			итого		710	18,83	19,39	76,59	706,54		75-04	