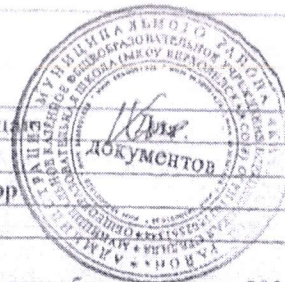


Утверждаю

Директор



И.о.Хахалов И.И.

« 01 » сентября

2023г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ цикличное МЕНЮ

на 2023-2024гг.для питания детей в Муниципальном казенном общеобразовательном учреждении Верхоленская средняя общеобразовательная школа в возрасте от 7до 11лет включительно с определением пищевой и энергетической ценности.

зак: 25% от суточной нормы Обед: 35% от суточной но

Сборник рецептов блюд для
общеобразовательных учреждений Москва 2004г
Сборник рецептов блюд для
общеобразовательных учреждений ДОУ, Москва
2003г
Сборник рецептов блюд для ДОУ Пермь 2001г

Школа

МКОУ Верховенская СОШ

Утвердил: должность

и.о.директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

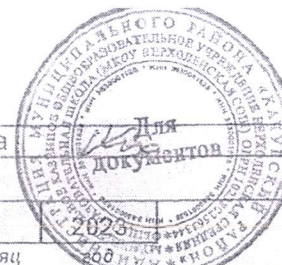
Хахалов И.И.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

день месяц



Неделя	День недели	Прием пищи	#ЗНАЧ!	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
7	1	Завтрак	гор.блюдо	тефтели с соусом	110	16,05	24,9	9,71	143,55	ТТК	23,13
				рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	180,11	176	13,71
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	1,54	0,06	22,79	103,84	294	6,3
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,34	7,6	29,81	120	ТТК	8,2
			фрукты	апельсин	50	0,9	0	11,8	36	к/к	15
			итого		510	25,50	37,98	110,68	583,5		66,34
7	1	Обед	закуска	салат из св.капусты с морковью	60	0,6	4,81	1,87	53,28	20	2,2
			1 блюдо	суп с макар.изделиями и картофелем на к /б	200	2,05	2,22	12,55	87,2	111	16,23
			2 блюдо	котлета мясная	110	9,87	17,33	8,8	230,67	98	28,2
			гарнир	гречка отварная рассыпчатая	150	5,33	6,93	2,58	305,7	302	17,3
			напиток	чай с сахаром	200/15	0,04	0	25,05	91,83	283	2,3
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	4,4	0,35	29,68	104	к/к	4,05
			хлеб черн.								
			фрукты	яблоко	100	4,4	1,1	27,5	163,6	к/к	20
			итого		870	22,29	32,74	108,03	1036,28		90,28
7	1	Итого за день:			1380	47,79	70,72	218,71	1619,78		156,62
7	2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная на молоке с маслом	150/5	5,096	8,05	6,6	325,63	171	17,4
			гор.напиток	чай с сахаром	200/15	0,04	0	25,05	91,83	283	2,3
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,34	7,6	29,81	120	ТТК	8,2
			фрукты	йогуртовый продукт	83	2,3	2,1	3,8	47,1	к/к	40
			итого		473	10,776	17,75	65,26	584,56		67,9

7	2	Обед	закуска	салат из свеклы	60	0,68	3,71	38,83	47,46	53	1,9
			1 блюдо	суп гороховый	200	1,68	4,09	13,27	96,6	96	17
			2 блюдо	гуляш из отварного мяса (говядина)	110	16,05	27,09	9,71	243,55	246	31
			гарнир	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	138	11,6
			напиток	компот из кураги	200	0,60	0,06	22,79	103,84	294	12,9
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	4,4	0,35	29,68	104	к/к	4,05
			хлеб черн.								
			итого		770	22,07	40,1	134,73	732,7		78,45
7	2	Итого за день:			1243	32,846	57,85	199,99	1317,26		146,35
7	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая на молоке с маслом	150/5	0,1	0	66,8	168	ТТК	18,7
			гор.напиток	сок фруктовый	200	0,2	0	13,6	56	к/к	14
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,34	7,6	29,81	120	ТТК	8,2
			фрукты	банан	50	1	0	13,5	44	к/к	11,5
			итого		250	4,64	7,6	123,71	388		52,4
7	3	Обед	закуска	салат из св.капусты с яблоками	60	0,77	0,06	5,46	24,06	6	8,4
			1 блюдо	борщ из св.капусты с картофелем на к/б со	200/5	1,44	3,93	8,74	98,3	56	17,3
			2 блюдо	тефтели с соусом	110	16,05	24,9	9,71	143,55	ТТК	23,13
			гарнир	макаронь отварные	150	5,36	1,99	26,52	202,1	309	13,92
			напиток	компот из св.яблок	200	0,36	0	24,66	95,4	295	9,9
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	4,4	0,35	29,68	104	к/к	4,05
			хлеб черн.								
				печенье	0,09	1	8,8	18,8	154		27
			итого		570	24,98	40,03	123,57	821,41		103,7
7	3	Итого за день:			820	29,62	47,63	247,28	1209,41		156,1
7	4	Завтрак	гор.блюдо	тефтели с соусом	80/30	16,05	24,9	9,71	143,55	ТТК	23,13
				гречка отварная рассыпчатая	150	5,33	6,93	2,58	305,7	302	17,3
			гор.напиток	чай с сахаром	200/15	0,04	0	25,05	91,83	283	2,3

[illegible]

			итого		830	37,7	27,03	134,09	496,73		92,25
7	5	Итого за день:			1180	60,7	43,42	227,86	1170,56		151,41
8	6	Завтрак	гор.блюдо	каша ячневая на молоке с маслом	150/5	3,1	2,5	24,5	246	138	17,3
			гор.напиток	чай с сахаром	200/15	0,04	0	25,05	91,83	283	2,3
			хлеб	хлеб пшеничный с сыром	40/10	5,86	1,8	29,68	145	3	13,2
			фрукты	апельсин	100	0,9	0	11,8	36	к/к	30
			итого		100	9,9	4,3	91,03	518,83		62,8
8	6	Обед	закуска	салат из св.капусты с морковью	60	0,6	4,81	1,87	53,28	20	2,2
			1 блюдо	суп картофельный с фрикадельками	200	8,89	16,59	13,5	159,8	104	20,2
			2 блюдо	плов с мясом (говядина)	150	13,25	14,5	12	361	265	30
			гарнир								
			напиток	компот из кураги	200	0,60	0,06	22,79	103,84	294	12,9
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	4,4	0,35	29,68	104	к/к	4,05
			хлеб черн.								
				печенье	100	1	8,8	18,8	154,2		25
			итого		760	24,34	45,11	98,64	936,12		94,35
8	6	Итого за день:			860	34,24	49,41	189,67	1454,95		157,15
8	7	Завтрак	гор.блюдо	котлета с соусом	110	13,5	9,2	8,6	241,2	246	28,2
				рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	180,11	176	13,71
			гор.напиток	чай с сахаром	200/15	0,04	0	25,05	91,83	283	2,3
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,34	7,6	29,81	120	ТТК	8,2
			фрукты	яблоко	50	0,3	0,2	7,55	28,5	к/к	10
			итого		310	20,85	22,42	107,58	661,64		62,41
8	7	Обед	закуска	салат из свеклы	60	0,68	3,71	38,83	47,46	53	1,9
			1 блюдо	борщ из св.капусты с картофелем на к/б со	200/5	1,44	3,93	8,74	98,3	56	17,3
			2 блюдо	тефтели с соусом	110	16,05	24,9	9,71	143,55	ТТК	23,13
			гарнир	макароны отварные	150	5,36	1,99	26,52	202,1	309	13,92

			напиток	сок фруктовый	200	0,2	0	13,6	56	к/к	14
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	4,4	0,35	29,68	104	к/к	4,05
			хлеб черн.								
				банан	100	1	0	13,5	44	к/к	23
			итого		670	24,73	34,88	140,58	695,41		97,3
8	7	Итого за день:			980	45,58	57,3	248,16	1357,05		159,71
8	8	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная на молоке с маслом	150/5	5,096	8,05	6,6	325,63	171	17,4
			гор.напиток	кисель	200	0,03	0	37,6	156,4	307	11
			хлеб	хлеб пшеничный с сыром	40/10	5,86	1,8	29,68	145	3	13,2
			фрукты	яблоко	100	0,3	0,2	7,55	28,5	к/к	20
			итого		300	11,286	10,05	81,43	655,53		61,6
8	8	Обед	закуска	салат из св.капусты с яблоками	60	0,77	0,06	5,46	24,06	6	8,4
			1 блюдо	щи из св.капусты с картофелем на к/б со сметаной	200/5	1,31	4,05	90,4	84,8	88	20,5
			2 блюдо	жаркое по-домашнему (говядина)	150	16,2	18,09	16,58	295	259	35
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	1,54	0,06	22,79	103,84	294	6,3
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	4,4	0,35	29,68	104	к/к	4,05
			хлеб черн.								
				печенье	80	1	8,8	18,8	154,2		20
			итого		540	20,82	31,41	183,71	765,9		94,25
8	8	Итого за день:			840	32,106	41,46	265,14	1421,43		155,85
8	9	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба" с маслом	150/5	8,25	8,69	10,44	146,79	302	17,5
			гор.напиток	какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	23,9
			хлеб	хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,34	7,6	29,81	120	ТТК	8,2
			фрукты	апельсин	50	0,9	0	11,8	36	к/к	15
			итого		250	16,57	19,83	69,63	421,39		64,6

8	9	Обед	закуска	салат из св.помидор	60	1,6	5,36	7,28	48,82	45	1,9
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой ячкой	200	6,19	9,4	8,4	201,4	65	17,5
			2 блюдо	рыба тушеная с овощами в том.соусе	110	12,7	3,66	1,88	101,2	229	37,5
			гарнир	рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	180,11	176	13,71
			напиток	чай ссахаром	200/15	0,04	0	25,05	91,83	283	2,3
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	4,4	0,35	29,68	104	к/к	4,05
			хлеб черн.								
				печенье	50	1	8,8	18,8	154,2		15
			итого		620	25,2	32,99	127,66	881,56		91,96
8	9	Итого за день:			870	41,77	52,82	197,29	1302,95		156,56
8	10	Завтрак	гор.блюдо	котлета с соусом	110	13,5	9,2	8,6	241,2	246	28,2
				макароны отварные	150	5,36	1,99	26,52	202,1	309	13,92
			гор.напиток	чай с сахаром и лимон	200/15/10	0,2	0	13,6	56	286	5,3
			хлеб	хлеб пшеничный с сыром	40/10	5,86	1,8	29,68	145	3	13,2
			фрукты								
			итого		260	24,92	12,99	78,4	644,3		60,62
8	10	Обед	закуска	салат из моркови	60	0,6	4,81	1,87	53,28	20	3,8
			1 блюдо	щи из св.капусты с картофелем на к/б со сметаной	200/5	1,31	4,05	90,4	84,8	88	20,5
			2 блюдо	тефтели с соусом	110	16,05	24,9	9,71	143,55	ТТК	23,13
			гарнир	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	138	11,6
			напиток	сок фруктовый	200	0,2	0	13,6	56	к/к	14
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	4,4	0,35	29,68	104	к/к	4,05
			хлеб черн.								
				яблоко	100	0,3	0,2	7,55	28,5	к/к	20
			итого		670	21,52	39,11	173,26	607,38		97,08
8	10	Итого за день:			930	46,44	52,1	251,66	1251,68		157,7
		Среднее значение за период:			1038,809	41,8542	52,568	224,27	1360,52		154,788