

Школа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ШКОЛА № 30 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЕНАКИЕВО"
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет



Ю. Л. Полякова

						день		месяц		год			
Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной говядины	100	7,6	7,7	19,3	177,2	54-11м	38,74		
				огурец в нарезке	60	0,5	0	1,6	8,4	54-2з-2020	15		
				Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о	10,17		
		напиток		Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-1хн	5,17		
		хлеб		Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	38	2,6	0,6	23	115,4		2,2		
		фрукты		Фрукты свежие (яблоко)	64	0,3	0,32	7,8	35,38	338	8,4		
1	1	Итого за день:			502	16,38	12,67	74,65	486,18		79,68		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	45	6,23	3,27	2,89	65,95	54-11р	22,72		
				картофельное пюре	100	2,06	4	13,1	97,2	54-4гн-2020	10,49		
				Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з-2020	5,6		
		напиток		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,75		
		хлеб		Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	57	3,66	0,52	28,29	132,19		3,19		
				Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з	9,47		
				Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,34	4,56	0	36,3	54-1з-2020	7,49		
		фрукты		Фрукты свежие (апельсины)	67	0,3	0,33	8,16	45,58	338	18,97		
1	2	Итого за день:			569	15,99	24,58	65,04	539,32		79,68		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макар. из-ми	200	5,5	5,58	18,83	106,56	146,78	17,78		
				Запеканка из творога	57	9,72	6,11	9,49	132,16	54-1т	40		
		напиток		Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн	13,22		
		хлеб		Хлеб пшеничный	38	2,6	0,3	19,02	89		1,98		
				Фрукты свежие(яблоко)	50	0,22	0,24	6,08	34,01	338	6,7		
1	3	Итого за день:			495	20,94	14,43	61,92	426,23		79,68		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты, биточки, шницеля мясные	40	7,52	6,34	6,08	111,46	54-7м	34,02		
				Каша гречневая (пшеничная, пшеничная) рассыпчатая	75	4,1	3,95	17,95	119,45	54-4гн-2020	5,57		
				Салат из капусты с морковью	60	1	6	6,1	82,4	54-8з-2020	5,03		
		напиток		Кефир	147	4,26	3,67	5,88	77,91	386	16,18		
		хлеб		Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	38	2,6	0,6	23	115,4		2,2		
		фрукты		Фрукты свежие (апельсины)	60	0,26	0,29	7,3	40,81	338	16,68		
1	4	Итого за день:			420	19,74	20,85	66,31	547,43		79,68		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка картофельная с печенью	100	11,5	5,95	16,05	163,85	54-17м	39,92		
				Овощи свежие	50	0,5	0	1,6	8,4	54-2з-2020	15		
				Яйцо вареное	22	2,64	2,2	0,2	31,1	54-6о	5,09		
		напиток		Молоко кипяченое	100	5,6	4,9	9,3	104,8		9,95		
		хлеб		Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	38	2,6	0,6	23	115,4		2,2		
		фрукты		Фрукты свежие	57	0,22	0,24	6,08	34,01	338	7,52		
1	5	Итого за день:			367	23,06	13,89	56,23	457,56		79,68		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из курицы	150	15,72	5,28	16,3	162,96	54-22м	27,21		
				огурец в нарезке	40	0,5	0	1,6	8,4	54-2з-2020	9,92		
				Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о	10,17		
		напиток		кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7	54-20хн	22,69		
		хлеб		Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	38	2,6	0,6	23	115,4		2,2		
				Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,34	4,56	0	36,3	54-1з-2020	7,49		
2	1	Итого за день:			478	26,34	14,59	55,55	439,36		79,68		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	тефтели рыбные(минтай)	80	10,3	6,4	10,1	139	54-14р	28,54		
				рис отварной	100	2,4	3,6	26,67	139,13	54-6г	9,02		
				салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,2	37,3	54-5хз	16,2		
				Сок фруктовый/сок овощной	200	1	0	20,2	84,8	389	14		
		хлеб		Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	38	2,6	0,6	23	115,4		2,2		
		фрукты		Фрукты свежие	60	0,22	0,24	6,08	34,01	338	9,72		
2	2	Итого за день:			538	16,92	13,84	88,25	549,64		79,68		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к	19,82		
				Сырники из творога	60	10,26	5,4	13,44	119,65	54-6т	25,88		
				Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн-2020	16,5		
		напиток		Хлеб пшеничный	38	2,6	0,3	19,02	89		1,98		
		хлеб		Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з	9,47		
		конд.изд.		мармелад	15	0,01	0	9,52	38,52		6,23		
2	3	Итого за день:			523	22,77	24,8	82,88	622,47		79,68		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины	40	6,75	6,75	1,55	94,45	54-2м-2020	38,47		
				Макароны отварные	100	3,33	3,53	25,69	138,67	54-1г	8,15		
				венегрет	80	1	7,1	5,4	89,5	54-16з	8,6		
				Яйцо вареное	22	2,64	2,2	0,2	31,1	54-6о	5,09		
		напиток		Кефир	147	4,26	3,67	5,88	77,91	386	16,18		
		хлеб		Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	57	3,66	0,52	28,29	132,19		3,19		
2	4	Итого за день:			446	21,64	23,77	67,01	563,82		79,68		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты, шницеля рыбные	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р	26,29		
				капуста тушеная	100	2,4	4,93	13,82	81,4	54-8г	13,26		
				Овощи натуральные соленные	60	0,4	0,05	0,85	5,4	70	4,8		
		напиток		компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	7	41,5	54-32хн	6,45		
		хлеб		Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	38	2,6	0,6	9,93	115,4		2,2		
				Масло сливочное (порциями)	15	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з	15,18		
				Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в	11,5		
2	4	Итого за день:			573	25,05	18,52	74,3	606,6		79,68		
Среднее значение за период:					491,1	20,883	18,194	69,214	523,861	0	79,68		