

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ
Кирпичнозаводская СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Красильников Андриан Николаевич



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
(ОБЕД - ЗАВТРАК)

Школа

МКОУ "Кирпичнозаводская СОШ"

Утвердил: должность

ИП

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Красильников

Возрастная категория

7-11 лет

дата

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 Дружба	180	10,4	14,9	40,6	320,94	54-16к-20	45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	31,92	54-2гн-20	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,4	24,6	96,8	54-1хл-20	3
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42,3	11	18
			итого		520	15,45	15,8	83,7	491,96		71
1	1	Обед	закуска	Салат морковный	60	0,79	0,85	3,16	46,66	54-5з-20	10
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	3,95	4,01	18,8	178,45	54-17с-20	20
			2 блюдо	Сосиска отварная с соусом	90	6,1	14,04	3,3	164,37	54-31м-20	25
			гарнир	Гречка отварная	150	9,07	5,92	42,5	239,56	54-4г-20	15
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,17	0,07	0,68	10,99	54-13хн-20	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,4	24,6	121	54-1хл-20	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	3
			итого		770	26,73	25,89	101,04	808,83		85
1	1	Итого за день:			1290	42,18	41,69	184,74	1300,79		156

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая на молоке с сахаром	210	10,2	12,9	30,2	237,59	54-20к-20	45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	31,92	54-2гн-20	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,4	24,6	96,8	54-1хл-20	4
				Вафли/Печенье	50	3,75	5,9	19,2	116,9	16	17
			итого		500	18,6	19,4	83	483,21		71
1	2	Обед	закуска	Салат картофельный с сол.огурцом и зел.горошком	60	1,04	3,45	2,57	57,49	54-2з-20	10
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	8,75	9,05	16,85	90,74	54-9с-20	20
			2 блюдо	Плов с курицей	200	9,51	12,29	52,45	328,6	54-12м-20	40
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	10,5	76,8	14	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,4	24,6	121	54-1хл-20	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	3
			итого		730	26,95	25,79	114,97	722,43		87
1	2	Итого за день:			1230	45,55	45,19	197,97	1205,64		158
1	3	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный рисовый	210	6,31	10,2	27,14	257,65	54-18к-20	38
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	1,06	0,27	7,4	36,27	54-3гн-20	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,4	24,6	96,8	54-1хл-20	4
			сладкое	Пудинг творожный	50	4,88	5,68	12,54	96,08	54-1т-20	20
			итого		500	16,3	16,55	71,68	486,8		70
1	3	Обед	закуска	салат из капусты и зелени	60	0,94	4,48	3,1	56,48	54-21з-20	10
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	5,95	4,71	21,84	172,35	54-8с-20	20
			2 блюдо	Печень говяжья тушеная	90	2,45	6,64	7,84	85,17	54-18м-20	24
			гарнир	Гречка отварная	150	9,07	5,92	42,5	239,56	54-4г-20	15
			напиток	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	31,92	54-2гн-20	5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,05	4	24,6	121	54-1хл-20	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	3
			итого		770	25,66	26,55	116,88	754,28		81
1	3	Итого за день:			1270	41,96	43,1	188,56	1241,08		151

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная овсяная с маслом	180	8,69	13,54	36,6	285,77	54-1к-20	36
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,31	2,01	11,72	74,21	54-21гн-20	16
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,4	24,6	96,8	54-1хл-20	4
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42,3	11	18
			итого		520	15,45	16,25	82,42	499,08		74
1	4	Обед	закуска	салат винегрет	60	0,99	2,85	4,25	46,66	54-16з-20	10
			1 блюдо	Борщ на говяжем бульоне	200	7,57	7,25	29,12	189,98	54-2с-20	20
			2 блюдо	Рагу из говядины	200	7,78	9,78	28,45	207,4	54-10м-20	45
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0	22,64	93,04	54-1хн-20	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,05	4	24,6	121	54-1хл-20	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	3
			итого		730	23,61	24,48	117,06	705,88		90
1	4	Итого за день:			1250	39,06	40,73	199,48	1204,96		164
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая на молоке с маслом	210	10,1	11,98	38,9	298,93	54-25к-20	43
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	34,92	54-2гн-20	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,4	24,6	96,8	54-1хл-20	4
			сладкое	тыква запеченая/пудинг морковный	50	2,08	7,15	11,1	72,07	54-2т-20	18
			итого		500	16,83	19,73	83,6	502,72		70
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,87	0,06	5,53	23,14	54-13з-20	10
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1,35	3,23	6,3	59,67	54-1с-20	20
			2 блюдо	Тефтеля куриная с соусом	90	7,97	8,92	31,89	194,45	54-16м-20	24
			гарнир	Рис отварной	150	7,6	7,4	30,6	250	54-6г-20	14
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,17	0,07	2,42	10,99	54-13хн-20	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,05	4	24,6	121	54-1хл-20	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	3
			итого		770	24,61	24,28	109,34	707,05		83
1	5	Итого за день:			1270	41,44	44,01	192,94	1209,77		153

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная на молоке	180	9,5	12,5	41,2	329,6	54-25к-20	34
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,31	2,01	7,72	74,21	54-21гн-20	16
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,05	4	24,6	96,8	54-1хл-20	4
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42,3	11	18
			итого		520	16,26	18,81	83,02	542,91		72
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	60	0,83	4,65	4,12	61,65	54-20з-20	10
			1 блюдо	Рассольник	200	2,77	4,48	12,71	126,24	54-4с-20	20
			2 блюдо	Шницель мясной с соусом	90	10,56	11,79	40,24	168,94	54-7м-20	25
			гарнир	Рагу из овощей	150	4,86	2,01	9,7	64,33	54-9г-20	16
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,62	0	17,64	93,04	54-1хн-20	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,4	24,6	121	54-1хл-20	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	3
			итого		770	26,29	23,93	117,01	683		86
2	1	Итого за день:			1290	42,55	42,74	200,03	1225,91		158
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с вермишелью	210	6,71	13,55	26,94	243,32	54-19к-20	39
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	1,06	0,27	7,4	36,27	54-3гн-20	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,4	24,6	96,8	54-1хл-20	4
			сладкое	Пудинг творожный	50	4,88	1,68	18,9	96,08	54-1т-20	20
			итого		500	16,7	15,9	77,84	472,47		71
2	2	Обед	закуска	салат из квашеной капусты	60	0,97	2,26	3,28	37,34	54-58з-20	10
			1 блюдо	Суп картофельный с гренками	200	4,05	4,35	15,2	57,97	54-26с-20	15
			2 блюдо	Печень говяжья тушеная с овощами	90	4,49	9,69	18,01	85,17	54-18м-20	24
			гарнир	Рис отварной	150	7,6	7,4	30,6	286	54-6г-20	14
			напиток	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	34,92	54-2гн-20	5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,4	24,6	121	54-1хл-20	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	3
			итого		770	24,36	24,9	108,69	670,2		75
2	2	Итого за день:			1270	41,06	40,8	186,53	1142,67		146

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	8,89	10,52	38,18	359,49	54-6к-20	38
				Омлет	70	5,66	4,9	4,57	73,02	54-1о-20	23
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	0,9	34,92	54-2гн-20	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,4	24,6	96,8	54-1хл-20	4
			фрукты								
			итого		510	19,2	16,02	68,25	564,23		70
2	3	Обед	закуска	салат картофельный с солеными огурцами и зеленым	60	1,04	3,45	5,57	57,49	54-2з-20	10
			1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	5,94	2,85	21,76	160,89	54-2с-20	25
			2 блюдо	Жаркое по домашнему с курицей	200	8,88	20,05	34,52	294,07	54-28м-20	40
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0	22,64	93,04	54-1хн-20	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,4	24,6	121	54-1хл-20	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	3
			итого		730	23,13	27,35	117,09	774,29		90
2	3	Итого за день:			1240	42,33	43,37	185,34	1338,52		160
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	180	7,8	0,84	49,68	237,6	54-1г-20	18
				Сосиска отварная	50	4,68	7,54	0,4	88,18	54-30м-19	26
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	34,92	54-2гн-20	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,4	24,6	96,8	54-1хл-20	4
			сладкое	Вафли/Печенье	30	2,25	3,54	22,32	70,14	16	17
			итого		500	19,38	12,52	106	527,64		70
2	4	Обед	закуска	салат винегрет	60	0,99	3,75	4,25	46,66	54-16з-20	10
			1 блюдо	Суп с лапшой на курином бульоне	200	6,37	9,69	24,56	112,56	54-6с-20	25
			2 блюдо	Рыба тушенная в соусе	90	2,32	8,5	10,1	54,13	54-10р-20	36
			гарнир	Макароны отварные	150	6,5	0,7	41,4	331,6	54-1г-20	14
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,17	0,07	2,42	10,99	54-13хн-20	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,4	24,6	121	54-1хл-20	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	3
			итого		770	23	23,71	115,33	724,74		100
2	4	Итого за день:			1270	42,38	36,23	221,33	1252,38		170

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая с сахаром	200	9,9	9,8	33,26	237,59	54-21к-20	36
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	34,92	54-2гн-20	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,4	24,6	96,8	54-1хл-20	4
				Пудинг морковный	50	2,08	6,5	9,5	72,07	54-2т-20	18
				сыр порционный	10	1,6	2,65	6,4	34,25	54-1х-20	10
			итого		500	18,23	19,55	82,76	475,63		73
2	5	Обед	закуска	салат из свежей капусты и моркови	60	0,9	4,47	4,74	62,79	54-8з-20	10
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом	200	2,3	5,04	10,5	97,58	54-12с-20	20
			2 блюдо	Котлета куриная с соусом	90	4,87	7,06	19,45	154,5	54-5м-20	26
			гарнир	Гречка отварная	150	10,07	5,92	42,5	239,56	54-4г-20	15
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	1,06	0,27	7,4	36,27	54-3гн-20	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,4	24,6	121	54-1хл-20	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	47,8	54-2хл-20	3
			итого		770	25,85	23,76	117,19	759,5		86
2	5	Итого за день:			1270	44,08	43,31	199,95	1235,13		159
		Среднее значение за период:			1265	42,259	42,117	195,69	1235,69		