

Школа МБОУ СОШ с.Дуди Ульяновского района Хабаровского края

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Калистратова

Возрастная категория

7-11 лет ОВЗ

дата

9 1 2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Картофель тушеный с мясом (рагу овощное с мясом)	200	1,82	13,42	16,04	296	48	
				Салат витаминный	50	4,15	3,4	12,37	93,62	78	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	81	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	79,92	338	
			итого		670	9,89	17,54	79,05	591,54		0
1	1	Обед	закуска	Салат витаминный	80	6,63	5,44	19,78	149,79	73	
			1 блюдо	Суп с гречневой крупой и мясом птицы (суп "Шахтерский")	235	5,84	4,58	18,35	128	12	
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200						
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			хлеб черн.								
				Бананы	100	1,51	0,51	21	94,51	338	
			итого		655	16,98	10,53	78,13	466,3		0
1	1	Итого за день:			1325	26,87	26,07	157,18	1057,84		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	76	
				Птица запеченная	90	21,6	16,47	0,09	234,76	38	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	81	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Бананы	100	1,51	0,51	21	94,51	338	
				Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	71	
			итого		640	32,66	20,04	84,6	654,93		0
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	71	
			1 блюдо	Борщ с фасолью и мясом говядины и сметаной	235	5,76	7,24	58,28	131	39	
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	78	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			хлеб черн.								
1	2										
				Груша	248	0,99	0,76	25,59	112,97	338	
			итого		783	10,79	10,51	132,54	478,43		0
1	2	Итого за день:			1423	43,45	30,55	217,14	1133,36		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с маслом	150	3,7	6,3	328	195	23	
				Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	30	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	81	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Груша	248	0,99	0,76	25,59	112,97	338	
			итого		718	20,33	16,3	399,15	612,97		0
1	3	Обед	закуска	Салат витаминный	80	6,63	5,44	19,78	149,79	73	
			1 блюдо	Суп из макаронных изделий с мясом птицы	235	6,65	5,37	22,24	161	61	
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Кисель фруктовый	200	0	0	20	76	57	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			хлеб черн.								
1	3										
				Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	79,92	338	
			итого		735	17	11,53	98,66	560,71		0
1	3	Итого за день:			1453	37,33	27,83	497,81	1173,68		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная	150	3,23	5,22	34,74	223,2	41	
				Мясо тушенное в кисло - сладком соусе	80	9	14,1	8,5	224,3	42	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	83	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Бананы	100	1,51	0,51	21	94,51	338	
				Салат из зеленого горошка	80	2,38	4,15	5	66,88	70	
			итого		650	22,64	27,7	113,73	848,09		0
1	4	Обед	закуска	Салат из зеленого горошка и кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	70,72	
			1 блюдо	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,26	6	
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Кисель фруктовый	200	0	0	20	76	57	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			хлеб черн.								
1	4										
				Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	79,92	338	
			итого		680	12,63	7,37	73,22	411,76		0
1	4	Итого за день:			1330	35,27	35,07	186,95	1259,85		0

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145,03	17	
				Мясо птицы отварное	100	21,1	13,6	0	206,25	32	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	81	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	79,92	338	
			итого		690	74,6	15,5	83,76	553,2		0
1	5	Обед	закуска	Салат из зеленого горошка и кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	70,72	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	235	6,65	5,37	22,24	161	61	
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	78	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			хлеб черн.								
	Груша	248	0,99	0,76	25,59	112,97	338				
	итого		783	12,41	9,84	96,41	521,75		0		
1	5	Итого за день:			1473	87,01	25,34	180,17	1074,95		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	160	2,32	3,96	28,97	161	47	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	83	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Груша	248	0,99	0,76	25,59	112,97	338	
				Выпечка "Шарлотка"	100	4,56	4,22	24,98	149,91		
			итого		748	14,39	12,66	124,03	663,08		0
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	64	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	235	6,17	8,59	19	171	67	
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			хлеб черн.								
	Бананы	100	1,51	0,51	21	94,51	338				
	итого		435	11,27	12,79	61,24	404,03		0		
2	1	Итого за день:			1183	25,68	25,45	185,27	1067,11		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом говядины	200	10,38	10,75	35,73	282	37	
				Салат витаминный	80	6,64	5,44	19,79	149,79	78	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	81	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Бананы	100	1,51	0,51	21	94,51	338	
			итого		620	21,6	16,72	110,52	680,3		0
2	2	Обед	закуска	Салат витаминный	80	6,63	5,44	19,78	149,79	73	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и мясом птицы	200	4,79	6,03	12,42	118,62	8	
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	78	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			хлеб черн.								
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,92	338				
	итого		700	15,18	12,19	93,6	536,53		0		
2	2	Итого за день:			1329	36,78	28,91	204,12	1216,83		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Мясо (говядина), тушеное с овощами (гуляш)	200	15,08	27,74	12,48	313,8	34	
				Салат из зеленого горошка	80	2,38	4,15	5	66,88	70	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	78	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,92	338	
			итого		700	21,22	32,61	78,88	648,8		0
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	64	
			1 блюдо	Суп рисовый с мясом говядины	200	7,18	2,94	11,76	102,26	8	
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	81	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			хлеб черн.								
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,92	338				
	итого		680	11,69	7,35	64,64	348,7		0		
2	3	Итого за день:			1380	32,91	38,96	143,52	997,5		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная в соусе	120	9,3	11,27	9,88	147	32	
				Каша перловая	100	5,5	4,5	26,4	168,4	18	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60	78	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Груша	248	0,99	0,76	25,59	112,97	338	
				Икра кабачковая	15	0,19	0,01	2,3	10,02	75	

			итого		723	19,05	16,56	96,17	592,39		0
2	4	Обед	закуска	Салат из зеленого горошка и кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	70,72	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и тушеной говядиной	200	6,65	5,37	22,24	161	61	
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	81	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			хлеб черн.								
				Груша	248	0,99	0,76	25,59	112,97	338	
			итого		748	12,57	9,84	85,65	455,55		0
2	4	Итого за день:			1471	31,62	26,4	183,82	1047,94		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Солянка с мясом говядины (капуста тушеная с мясом)	150	12,34	9,18	66,72	407	21	
			гор.напиток	Кисель фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	57	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	79,92	338	
				Икра кабачковая	15	0,19	0,01	2,3	10,02	75	
			итого		585	17,25	9,91	127,86	675,74		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	71	
			1 блюдо	Суп рисовый с тушеной говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26	6	
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Кисель фруктовый	200	0	0	20	76	57	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			хлеб черн.								
				Выпечка "Шарлотка"	100	4,56	4,22	24,98	149,91		
			итого		600	15,74	9,67	80,65	468,43		0
2	5	Итого за день:			1185	32,99	19,58	208,51	1144,17		0
		Среднее значение за период			1354,3	38,969	28,716	216,45	1117,32		#ДЕЛ/0!