

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

Ген. Директор МУП по ОШСП г. Ростов-на-Дону

фамилия

Круглова Г.В.

дата

1

день

9

месяц

2023

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронами,сыр, масло слив.	265	9,62	15,57	20,22	260,1	120/14/15-2011	54,09
			гор.напиток	Какао с молоком №382-2011	200	3,97	3,2	25,78	144	382-2011	19,57
			хлеб	Хлеб йодированный	39	3	0,31	19,93	93,6	ГОСТ Р 58161-2018	2,79
			фрукты								
			итого		504	16,59	19,08	65,93	497,7		76,45
1	1	Обед	закуска	Огурцы натуральные свежие № 71-15	60	0,48	0,6	1,56	8,4	71-15	9,47
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	1,36	7,91	10,79	80,27	82-2011	9,77
			2 блюдо	Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	14,09	9,85	12,34	170,22	295-11	50,52
			гарнир	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	6,61	4,55	36,06	214,99	302-2011	12,34
			напиток	Сок (на порцию)	180	0,9	0,18	17,82	82,8	599	21,31
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	50	3,85	0,4	25,55	120	ГОСТ Р 58161-2018	3,62
			хлеб черн.								
			итого		730	27,29	23,49	104,12	676,68		107,03
1	1	Итого за день:			1234	43,88	42,57	170,05	1174,38		183,48
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный № 210-11	150	14,08	14,73	2,87	221,07	210-11	47,47
			булочное	Печенье овсяное Сладкая Слобода	23	1,56	4,26	15,3	104,88	723	6,35
			гор.напиток	Чай с лимоном № 377-2011	200	0,13	0,03	14,46	37,32	377-2011	3,1
			хлеб	Хлеб йодированный	42	3,23	0,34	21,46	100,8	ГОСТ Р 58161-2018	3,03
			фрукты	Яблоки (порциями)	120	0,48	0,48	11,76	54	Прил.2/2011	16,5
			итого		535	19,48	19,84	65,85	518,07		76,45

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	2	Обед	закуска	С-т из свежих огурцов № 20-15	70	0,53	4,86	1,73	47,07	20-15	11,66
			1 блюдо	Суп картофельный № 97-11	200	1,9	2,25	15,76	92,79	97-11	11,35
			2 блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	150	13,48	10,11	7,27	146,87	229-2011	49,27
			гарнир	Рис отварной № 304-2011	150	3,7	5,43	35,91	194,37	304-2011	16,77
			напиток	Кисель из плодов и ягод № 350-11	180	0,13	0,04	17,04	69,67	350-11	14,65
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	46	3,54	0,37	23,51	110,4	ГОСТ Р 58161-2018	3,33
			хлеб черн.								
			итого		796	23,28	23,06	101,22	661,17		107,03
1	2	Итого за день:			1331	42,76	42,9	167,07	1179,24		183,48
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели гов, со см,соусом, макаронные изделия отварные	270	15,38	20,19	43,92	415,62	279-15/309- 2011	71,39
			гор.напиток	Чай с сахаром № 376-2011	210	0,1	0,03	10	38,61	376-2011	2,2
			хлеб	Хлеб йодированный	40	3,08	0,32	20,44	96	ГОСТ Р 58161-2018	2,86
			фрукты								
			итого		520	18,56	20,54	74,36	550,23		76,45
1	3	Обед	закуска	Икра кабачковая (конс.) порцион.	70	1,4	6,3	5,98	85,4	611	20,16
			1 блюдо	Рассольник ленинградский № 96-11	200	1,68	4,09	13,38	99,29	96-11	11,76
			2 блюдо	Плов из птицы 50/150, № 291-15	200	17,12	15,58	39,75	380,06	291-15	46,9
			гарнир								
			напиток	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	0,31	0,25	17,15	80,97	388-11	6,78
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	108	ГОСТ Р 58161-2018	3,2
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	24	1,73	0,31	9,77	49,68	ГОСТ 2077- 84	1,73
			фрукты	Яблоки (порциями)	120	0,48	0,48	11,76	54	Прил.2/2011	16,5
			итого		839	26,18	27,37	120,78	857,4		107,03
1	3	Итого за день:			1359	44,74	47,91	195,14	1407,63		183,48
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным сл, № 282- 21	195	13,11	15,37	46,9	343,75	282-21	56,88

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
			гор.напиток	Чай с лимоном № 377-2011	200	0,13	0,03	9,46	37,32	377-2011	3,1
			хлеб	Хлеб йодированный	38	2,93	0,3	19,42	91,2	616	2,72
			фрукты	Яблоки (порциями)	100	0,4	0,4	9,8	45	Прил.2/2011	13,75
			итого		533	16,57	16,1	85,58	517,27		76,45
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров № 23-15	90	1	5,52	4,35	71,94	23-15	17,68
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями № 111-11	200	1,83	4,01	12,53	94,41	111-11	4,83
			2 блюдо	Печень тушеная в соусе 261-11	90	12,07	7,67	5,87	150,26	261-11	65,19
			гарнир	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	170	7,49	5,15	40,87	243,65	302-2011	13,99
			напиток	Чай с сахаром № 376-2011	200	0,1	0,02	9,52	36,77	376-2011	2,1
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	108	ГОСТ Р 58161-2018	3,24
			хлеб черн.								
			итого		795	25,95	22,73	96,13	705,03		107,03
1	4	Итого за день:			1328	42,52	38,83	181,71	1222,3		183,48
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром № 204-11	190	13,65	14,74	32,44	311,41	204-11	58,49
			гор.напиток	Чай с сахаром № 376-2011	180	0,09	0,02	8,57	33,09	376-2011	1,89
			хлеб	Хлеб йодированный	32	2,46	0,26	16,35	76,8	616	2,32
			фрукты	Яблоки (порциями)	100	0,4	0,4	9,8	45	Прил.2/2011	13,75
			итого		502	16,6	15,42	67,16	466,3		76,45
1	5	Обед	закуска	Салат из белокоч,капусты с зел,горошком № 45-11	100	1,68	4,09	9,5	89,5	45-11	14,45
			1 блюдо	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	200	4,06	3,26	15,56	118,26	102-11	8,69
			2 блюдо	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	10,31	15,43	2,82	234,43	260-15	53,48
			гарнир	Каша пшенная с маслом № 302-2011	180	5,49	5,15	40,87	143,65	302-2011	13,14
			напиток	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	0,49	0,07	12,71	53,65	620	12,16
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	45	3,77	0,39	25,04	117,6	ГОСТ Р 58161-2018	3,24
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	26	1,77	0,34	10,58	53,82	ГОСТ 2077-84	1,87
			итого		851	27,57	28,73	117,08	810,91		107,03
1	5	Итого за день:			1353	44,17	44,15	184,24	1277,21		183,48
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы 50/150, № 291-15	200	15,12	14,58	39,75	380,06	291-15	46,9
			закуска	Салат из свежих помидоров со сладким перцем № 27-15	85	0,95	5,2	3,33	64,8	27-15	22,89

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
			гор.напиток	Чай с лимоном № 377-2011	214	0,14	0,03	10,12	39,93	377-2011	3,32
			хлеб	Хлеб йодированный	47	3,62	0,38	24,02	112,8	ГОСТ Р 58161-2018	3,34
			фрукты								
			итого		546	19,83	20,19	77,22	597,59		76,45
2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	0,81	3,65	4,72	53,91	52-2011	6,08
			1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем № 84-11	200	2,78	4,06	12,63	98,15	84-11	10,25
			2 блюдо	Мясо тушеное свин, № 256-11	100	10,76	14,44	2,47	212,85	256-11	53,14
			гарнир	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	150	6,61	4,69	38	213,24	302-11	10,95
			напиток	Напиток из плодов шиповника № 388-11	190	0,32	0,27	18,1	85,47	388-11	7,16
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	40	3,08	0,32	20,44	96	ГОСТ Р 58161-2018	2,88
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	20	1,34	0,26	8,14	41,4	ГОСТ 2077- 84	1,44
			фрукты	Яблоки (порциями)	110	0,44	0,44	10,78	49,5	Прил.2/2011	15,13
			итого		870	26,14	28,13	115,28	850,52		107,03
2	1	Итого за день:			1416	45,97	48,32	192,5	1448,11		183,48
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным сл, № 282-21	195	12,11	15,37	46,9	343,75	282-21	56,88
			гор.напиток	Чай с сахаром № 376-2011	210	0,1	0,03	10	38,61	376-2011	2,2
			хлеб	Хлеб йодированный	31	2,39	0,25	15,84	74,4	ГОСТ Р 58161-2018	2,24
			фрукты	Яблоки (порциями)	110	0,44	0,44	10,78	49,5	Прил.2/2011	15,13
итого		546	15,04	16,09	83,52	506,26		76,45			
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	60	0,59	3,86	2,3	44,88	24-15	11,32
			1 блюдо	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	200	4,06	6,26	15,56	118,26	102-11	8,69
			2 блюдо	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	110	13,78	7,55	8,2	108,08	297-2011	54,37
			гарнир	Рис отварной № 304-2011	150	3,7	5,43	35,91	194,37	304-2011	16,77
			напиток	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	0,41	0	17,8	70,29	495-2021	6,43

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	50	3,85	0,4	25,55	120	ГОСТ Р 58161-2018	3,6
			хлеб черн.								
			сладкое	Мармелад Клубн, со сл, (на порцию)	18	0	0	13,95	52,56	ГОСТ 6442-2014	5,85
			итого		768	26,39	23,5	119,27	708,44		107,03
2	2	Итого за день:			1314	41,43	39,59	202,79	1214,7		183,48
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рублен, из филе ЦБ, каша пшеничная с маслом	260	16,46	15,61	44,02	422,54	295-11/302-2011	64,51
			сладкое	Мармелад Клубн, со сл, (на порцию)	18	0	0	13,95	52,56	ГОСТ 6442-2014	5,85
			гор.напиток	Чай с лимоном № 377-2011	214	0,14	0,03	10,12	39,93	377-2011	3,32
			хлеб	Хлеб йодированный	39	3	0,31	19,93	93,6	ГОСТ Р 58161-2018	2,77
			фрукты								
			итого		531	19,6	15,95	88,02	608,63		76,45
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком № 53-11	60	0,98	2,5	4,79	45,01	53-11	12,39
			1 блюдо	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	2,11	2,22	16,37	95,66	103-11	9,36
			2 блюдо	Птица, тушеная в соусе № 290-15	100	11,77	11,82	2,74	180,82	290-15	45,74
			гарнир	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	150	8,2	5,97	42,22	261,43	302-11	18,37
			напиток	Кисель из плодов и ягод № 350-11	200	0,14	0,05	18,94	77,42	350-11	16,28
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	40	3,08	0,32	20,44	96	ГОСТ Р 58161-2018	2,87
			хлеб черн.	Хлеб Бородинский	28	1,9	0,36	11,4	57,96	ГОСТ 2077-84	2,02
			итого		778	28,18	23,24	116,9	814,3		107,03
2	3	Итого за день:			1309	47,78	39,19	204,92	1422,93		183,48
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета Нежная, макаронные изделия отварные	240	15,33	10,76	41,33	331,37	373-21/309-2011	61,97
			закуска	Икра свекольная № 75-2011	65	1	4,38	6,99	68,95	75-2011	8,57
			гор.напиток	Чай с лимоном № 377-2011	200	0,13	0,03	9,46	37,32	377-2011	3,1
			хлеб	Хлеб йодированный	39	3	0,31	19,93	93,6	ГОСТ Р 58161-2018	2,81
			фрукты								

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
			итого		544	19,46	15,48	77,71	531,24		76,45
2	4	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты № 45-15	80	1,24	4,07	7,45	70,56	45-15	8,8
			1 блюдо	Суп из овощей № 99-11	200	1,4	3,98	9,09	77,95	99-11	10,96
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) 50/125 № 259-15	200	16,26	20,06	23,04	355	259-15	70,89
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1	495-2021	7,15
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	47	3,62	0,38	24,02	112,8	ГОСТ Р 58161-2018	3,38
			хлеб черн.								
				Мармелад Клубн, со сл, (на порцию)	18	0	0	13,95	52,56	ГОСТ 6442-2014	5,85
			итого		745	22,98	28,49	97,33	746,97		107,03
2	4	Итого за день:			1289	42,44	43,97	175,04	1278,21		183,48
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	200	5,64	9,47	22,1	223,94	175-2011	28,73
			гор.напиток	Какао с молоком №382-2011	200	3,97	4,2	15,78	134	382-2011	19,57
			хлеб	Хлеб йодированный	45	3,46	0,36	22,99	108	ГОСТ Р 58161-2018	3,23
			фрукты	Яблоки (порциями)	130	0,52	0,52	12,74	58,5	Прил.2/2011	17,88
			булочное	Пряники (порциями)	23	1,24	1,17	14,02	83,97	ГОСТ 15810-2014	7,04
			итого		598	14,83	15,72	87,63	608,41		76,45
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной № 52-2011	70	0,95	4,26	5,51	62,9	52-2011	7,09
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями № 111-11	200	1,83	4,01	12,53	94,41	111-11	4,83
			2 блюдо	Голубцы ленивые №333-2021	90	9,59	9,05	5,02	134,54	333-2021	70,65
			гарнир	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	170	7,49	5,15	40,87	243,65	302-2011	13,99
			напиток	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	0,31	0,25	17,15	80,97	388-11	6,78
			хлеб бел.	Хлеб йодированный	51	3,93	0,41	26,06	122,4	ГОСТ Р 58161-2018	3,69
			хлеб черн.								
			итого		761	24,1	23,13	107,14	738,87		107,03
2	5	Итого за день:			1359	38,93	38,85	194,77	1347,28		183,48

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
		Среднее значение за период:			1329,2	43,462	42,628	186,823	1297,2		183,48