Школа МБОУ СОШ № 8 г. Коврова

Утвердил: должность директор

фамилия Квасницкая С.В.

дата 1 (день) 2 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-15лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	210	6	8	33	229	т.№8	24
			гор.напиток	Какао на молоке	200	0	0	24	58	911	21
			хлеб	Батон	50	3	1	21	105		7
			закуска	Сыр порционно	15	5	5	0	70	№33	12,7
			закуска	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	т.9	8
			итого			14,01	22,3	78,06	539		72,7
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп вермишелевый с цыпленком	215	5	4	18	134	211	15
			2 блюдо	Тефтели в соусе (филе кур)	80	16	14	0	214	распор.	37
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	155	5	6	36	201	379	11
			напиток	Чай с сахаром, лимоном	207	0	0	15	60	944	6,7
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83		3
			итого			29	25	86	692		72,7
1	1	**Итого за день:**				43,01	47,3	164,06	1231		145,4
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Голень (куриная) в соусе	100	10	14	1	215	591	56
			гор.напиток	Напиток апельсиновый	200	0	0	24	58	943	6,7
			хлеб	хлеб ржаной	25	3	1	17	83		2
			закуска								

			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5	6	36	228	688	8
			итого			18	21	78	584		72,7
1	2	Обед	закуска	Огурец соленый	20	3	1	17	2	т.9	4,7
			1 блюдо	Щи с картофелем	200	2	4	8	80	187	6
			2 блюдо	Биточки из филе кур	60	19	15	43	236	591	40
			гарнир	картофельное пюре	150	3	8	22	189	694	13
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	944	6,7
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3	1	17	83		2,3
			итого			31	29	138	714		72,7
1	2	**Итого за день:**				49	50	216	1298		145,4
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущеным	150	17	9	21	125	1011	53
			гор.напиток	чай с лимоном	210	1	0	31	124		8,7
			хлеб	Батон	40	3	1	21	105		3
			закуска	масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	т.9	8
			итого			21,01	18,3	73,06	431		72,7
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	2	4	1	122	196	10
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему (свинина)	190	19	15	10	529	599	53
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	944	6,7
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	17	83	148	3
			итого			25	20	59	858		72,7
1	3	**Итого за день:**				46,01	38,3	132,06	1289		145,4
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Митболы в соусе (филе кур)	90	14	5	3	120	распор.	51

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	24	58	943	2
			хлеб	Хлеб ржаной	25	3	1	17	83		2
			закуска	Огурец соленый	20	3	1	17	2	т.9	4,7
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	8	22	189	694	13
			итого			23	15	83	452		72,7
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с картофелем	200	3	4	10	85	170	10
			2 блюдо	Гуляш из свинины	85	10	14	1	215	591	43
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	153	8	8	40	201	379	11
			напиток	Напиток лимонный	200	0	0	24	58	943	6,7
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	3	1	17	83		2
			итого			24	27	92	642		72,7
1	4	**Итого за день:**				47	42	175	1094		145,4
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из цыплят	70	19	15	43	202	640	56
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	944	6,7
			хлеб	Хлеб ржаной	30	3	1	17	83		2
			закуска								
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5	6	36	228	688	8
			итого			28	22	127	637		72,7
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом	210	5	4	18	134	206	15,7
			2 блюдо	Сосиска отварная	60	7	14	1	164	536	27
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	8	22	189	694	13
			напиток	Сок	200	1	0	31	124		14

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	17	83		3
			итого			19	27	89	694		72,7
1	5	**Итого за день:**				47	49	216	1331		145,4
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	210	6	10	33	222	т.№8	25
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	0	0	13	92	911	20
			хлеб	Батон	50	3	1	21	105		7
			закуска	Сыр порционно	12	5	5	0	70	т.№33	12,7
			гарнир	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	т.9	8
			итого			14,01	24,3	67,06	566		72,7
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом	210	5	4	18	134	206	15,7
			2 блюдо	Шницель из свинины	60	10	14	1	128	607	45
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5	6	36	228	688	8
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0	31	124	943	2
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	3	1	17	83		2
			итого			24	25	103	697		72,7
2	6	**Итого за день:**				38,01	49,3	170,06	1263		145,4
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	165	17	28	3	199	438	46,7
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	24	58	943	2
			хлеб	Батон	40	3	1	21	89		3
			гор. блюдо	Сосиска отварная	50	7	14	1	164	536	21
			итого			27	43	49	510		72,7

2	7	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи с картофелем	200	2	4	8	80	187	6
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему (свини	190	19	15	10	529	599	53
			гарнир	Огурец соленый	20	3	1	17	2	т.9	4,7
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	944	6,7
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3	1	17	83		2,3
			итого			28	21	83	818		72,7
2	7	**Итого за день:**				55	64	132	1328		145,4
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из свинины	90	10	14	1	215	591	53
			гор.напиток	Напиток апельсиновый	200	0	0	24	58	943	6,7
			хлеб	Хлеб ржаной	30	3	1	17	83		2
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	155	8	8	40	201	379	11
			итого			21	23	82	557		72,7
2	8	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник домашний	210	2	4	1	122	196	14,7
			2 блюдо	Биточки из филе кур	60	19	15	43	236	591	40
			гарнир	Рагу из овощей	150	8	3	22	149	694	13
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	24	58	944	2
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	17	83		3
			итого			32	23	107	648		72,7
2	8	**Итого за день:**				53	46	189	1205		145,4
2	9	Завтрак	гор.блюдо	шницель рыбный	70	10	14	1	256	699	51

			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	944	6,7
			хлеб	Хлеб ржаной	25	3	1	17	83		2
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	8	22	189	694	13
			итого			17	23	71	652		72,7
2	9	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с картофелем	200	3	4	10	85	170	10
			2 блюдо	Митболы в соусе (филе кур)	80	14	5	3	120	распор.	45
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5	6	36	228	688	8
			напиток	Чай с сахаром, лимоном	207	0	0	15	60	944	6,7
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	17	83		3
			итого			25	16	81	576		72,7
2	9	**Итого за день:**				42	39	152	1228		145,4
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Голень (куриная) в соусе	105	10	14	1	215	591	56
			гор.напиток	Напиток лимонный	200	0	0	24	58	943	6,7
			хлеб	Хлеб ржаной	25	3	1	17	83		2
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5	6	36	228	688	8
			итого			18	21	78	584		72,7
2	10	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп вермишелевый с мясом	215	2	4	1	80	211	20
			2 блюдо	Сосиска отварная	60	7	14	1	164	536	27
			гарнир	Рис отварной	150	4	6	40	228	682	16
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	944	6,7
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	17	83		3

			итого			17	25	90	679		72,7
2	10	**Итого за день:**				35	46	168	1263		145,4