

Согласовано:

Директор

Ильич Э.И. Севумерек, с. 4

(наименование образовательного учреждения)

Головина О.В.

(ФИО, подпись)

Утверждаю:

Директор Муниципального

автономного учреждения

"Центр Здорового Питания"

М.В.Хорсун

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА

7-11 лет

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

день

месяц

2024

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	155	6,3	8,16	32,7	230	173	
				Сыр	30	7	8,8	0	108	15	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	212	0,13	0,02	5,2	22	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,32	19,68	94	пр.пр	
			фрукты	Плоды свежие (груша)	100	0	0	10	47	338	
			итого		537	16,63	17,3	67,58	501		0
1	1	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,7	12,1	85,75	101	
			2 блюдо	Котлета мясная с соусом	90	9,43	11,27	10,3	182,25	268/331	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	3,4	18,78	125,31	128	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	114,6	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0,18	26,8	117,5	пр.пр	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	0,6	23,6	98	пр.пр	
			итого		860	23,56	20,26	123,26	759,65		0
1	1	Итого за день:			1397	40,19	37,56	190,84	1260,65		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	13,5	16	34	334	204	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,52	1,35	5,9	41	387	
			хлеб	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	0,6	24	97	пр.пр	
			фрукты								
				Овощи нат. соленные(Огурец стерилизованный)	40	0,32	0,04	0,68	4,6	70	
			итого		500	19,34	17,99	64,58	476,6		0
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,89	5,9	80	87	
			2 блюдо	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,16	274,8	291	

			гарнир								
			напиток	Напиток из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,3	43	188	пр.пр	
			хлеб черн.								
				Печенье	20	0,16	0	15,6	63	пр.пр	
			итого		790	24,93	18,4	130,48	784,08		0
1	2	Итого за день:			1290	44,27	36,39	195,06	1260,68		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом	150	7,9	11,37	40,78	302	188	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379	
			хлеб	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	80	5,3	0,8	32	129,3	пр.пр.	
			фрукты	Яблоко печённое	70	0,25	0,25	24,97	61,19	372	
			итого		500	16,61	15,09	113,69	593,09		0
1	3	Обед	закуска	Салат из картофеля с зеленым горошком и морковью	60	1,6	4,2	5,7	67,62	40	
			1 блюдо	Борщ	250	1,6	4,85	8,56	91,25	81	
			2 блюдо	Печень, тушеная с соусом	90	11,4	7,9	3,4	143,1	261/330	
			гарнир	Каша рассыпчатая (греча)	150	5,4	6,09	26,4	169,95	302	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	118	пр.пр	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	0,6	24	97	пр.пр	
			итого		860	28,6	24,44	125,26	822,92		0
1	3	Итого за день:			1360	45,21	39,53	238,95	1416,01		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13,96	24,82	2,63	289,65	210	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	212	0,13	0,02	5	22	377	
			хлеб	Хлеб Дарницкий с микронутриентами, хлеб пшеничный	110	8	1	49	196	пр.пр.	
			фрукты								
				Сыр порциями	30	7	8,8	0	108	15	
			итого		502	29,09	34,64	56,63	615,65		0
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	71,4	пр.пр.	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	

			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом	90	8,92	7,4	10,59	145,13	239/331	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,4	36,7	209,7	304	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	40	2,6	0,4	16	79	пр.пр.	
				Зефир	50	0,4	0,01	32	117		
			итого		840	18,97	22,59	143,72	862,48		0
1	4	Итого за день:			1342	48,06	57,23	200,35	1478,13		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи с маслом, яйцо вареное	200	17	23	61	501	401/209	
			гор.напиток	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	385	
			хлеб								
			фрукты	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338	
			итого		500	23,2	28,3	80,9	655		0
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,2	125	67	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	2,56	2,78	15,68	109	112	
			2 блюдо	Птица, тушенная в соусе	90	10,5	10,5	3,16	149,4	290	
			гарнир	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150	125	
			напиток	Компот из плодов консервированных	200	0,52	0,18	28,86	122,6	347	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,3	43	188	пр.пр	
			хлеб черн.								
			итого		870	24,26	29,41	117,88	844		0
1	5	Итого за день:			1370	47,46	57,71	198,78	1499		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная гиз хлопьев овсян. "Геркулес"	160	5,93	9,42	26,87	216	173	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3,5	17,58	119	382	
			хлеб	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	40	2,6	0,4	16	79	пр.пр.	
			фрукты	Плоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	338	
				Йогурт питьевой	50	2,5	0,64	4,5	45	пр.пр.	
			итого		550	15,83	14,16	72,45	497		0
2	1	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,2	0,062	12,33	54,72	75	

			1 блюдо	Суп из овощей	250	1,58	5	9,17	95,25	99	
			2 блюдо	Биточки мясные с соусом	90	9,43	11,27	10,3	182,25	268/331	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,51	26,44	168,45	309	
			напиток	Напиток из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,85	123	345	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	0,9	18	71	пр.пр.	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	0,6	24	99	пр.пр.	
			итого		840	25,23	22,522	129,09	793,67		0
2	1	Итого за день:			1390	41,06	36,682	201,54	1290,67		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная с соусом и каша рассыпчатая (греча)	240	14,83	16,67	36,7	352	268/331/30 2	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	212	0,1	0	5	22	377	
			хлеб	Хлеб Дарницкий с микронутрентами	60	4	0,6	24	99	пр.пр.	
			фрукты								
			итого		512	18,93	17,27	65,7	473		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	23	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,195	2,8	15,39	106	106	
			2 блюдо	Запеканка(рулет) картоф. с мясом или субпрод., соус.	180	14,74	16,59	18,38	277,9	284/331	
			гарнир								
			напиток	Кисель из яблок	200	0,14	0,08	25	115	352	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	118	пр.пр.	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	20	1,3	0,2	8	40	пр.пр.	
				Конфета	30	0,87	3,21	80	119	пр.пр.	
			итого		790	23,905	26,94	174,11	822,52		0
2	2	Итого за день:			1302	42,835	44,21	239,81	1295,52		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба отварная в смет. соусе, рис отварной	240	14	7	39	280	226/330/30 4	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,48	29,52	125	пр.пр.	
			фрукты								
				Сыр порциями	30	7	8,8	0	108	15	

[illegible]

			фрукты	Плоды свежие (груша)	100	0,3	10,3	47	0	338	
				Десерт молочный	50	5,1	12	10	103	пр.пр.	
			итого		515	20,2	43,7	134,61	566		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,4	4,37	43,73	53	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,5	11,62	115,75	113	
			2 блюдо	Котлета куриная с соусом	90	9,3	11,08	11,3	182,3	294/331	
			гарнир	Каша рассыпчатая(греча)	150	5,4	5,4	26,4	170	302	
			напиток	Напиток из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	123	345	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	0,9	18	71	пр.пр	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	0,6	24	99	пр.пр	
			итого		840	25,76	26,06	124,55	804,78		0
2	5	Итого за день:			1355	45,96	69,76	259,16	1370,78		0
		Среднее значение за период:			1360,6	46,0815	46,857	214,39	1355,12		#ДЕЛ/0!