

Глазковский филиал МБОУ Кочетовская СОШ

Школа

Утвердил: должность Заведующий филиалом

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

фамилия Пинчина Д.А.
дата 1 9 2023
день месяц год



Неделя	День недели	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод*	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак (категория - "прочие№, дети из малообеспеченных семей, с ОВЗ)	Каша гречневая рассыпчатая	200	266	9	7	32	171
			Гуляш из куриного филе	100 (70/30)	223	10	11	10	489
			Чай с сахаром	200/15	61	0	0	18	375
			Бутерброд с сыром	50/15	231	5,1	0,7	59,7	2
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Итого за завтрак			240	981	26	19
1	1	Обед (дети из многодетных семей)	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	86	2	5	10	88
			Гуляш из куриного филе	100 (70/30)	223	10	11	10	489
			Каша гречневая рассыпчатая	200	266	9	7	32	171
			Чай с сахаром	200/15	61	0	0	18	375
			Бутерброд с сыром	50/15	231	5,1	0,7	59,7	2
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Итого за день:			240	1067	28	24
1	2	Завтрак (категория - "прочие№, дети из малообеспеченных семей, с ОВЗ)	Цыплята запеченные	100	221	11	12	1	494
			Рис отварной рассыпчатый	180	257	6	10	72	304
			Компот из плодов или ягод сушеных	200	112	0	0	25	342
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Итого за завтрак			520	790	24	23
1	2	Обед (дети из многодетных семей)	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	9	7	5	29	102
			Цыплята запеченные	100	221	11	12	1	494
			Рис отварной рассыпчатый	180	257	6	10	72	304
			Компот из плодов или ягод сушеных	200	112	0	0	25	342
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Фрукты свежие	200	94	1	1	19	338
			Итого за день:			920	893	32	29
1	3	Завтрак (категория - "прочие№, дети из малообеспеченных семей, с ОВЗ)	Котлеты мясные	90	228	12	13	17	608
			Пюре картофельное	180	164	2	5	28	312
			Чай с сахаром	200/15	61	0	0	18	375
			Бутерброд с сыром	50/15	231	5,1	0,7	59,7	2
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
Итого за завтрак			310	884	21	19	92		
1	3		Рассольник "Ленинградский"	200	108	2	4	18	96
			Котлеты мясные	90	228	12	13	17	608

		Обед (дети из многодетных семей)	Пюре картофельное	180	164	2	5	28	312
			Чай с сахаром	200/15	61	0	0	18	375
			Бутерброд с сыром	50/15	231	5,1	0,7	59,7	2
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
1	3	Итого за день:		510	992	23	23	110	
1	4			820	1876	44	42	202	
		Завтрак (категория - "прочие№, дети из малообеспеченных семей, с ОВЗ)	Котлеты куриные	90	228	12	14	18	271
			Макароны отварные с маслом	180	234	7	5	52	203
			Чай с сахаром	200/15	61	0	0	18	375
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Фрукты свежие	200	94	1	1	19	338
			Итого за завтрак		510	817	27	21	136
1	4			760	920	34	25	144	
		Обед (дети из многодетных семей)	Суп рыбный с картофелем	250	103	7	4	8	142
			Котлеты куриные	90	228	12	14	18	271
			Макароны отварные с маслом	180	234	7	5	52	203
			Чай с сахаром	200/15	61	0	0	18	375
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Фрукты свежие	200	94	1	1	19	338
			Итого за день:		1270	1737	61	46	280
1	5			520	1029	29	27	142	
		Завтрак (категория - "прочие№, дети из малообеспеченных семей, с ОВЗ)	Куры отварные	100	206	11	12		63
			Рис отварной рассыпчатый	180	247	7	10	75	304
			Какао с молоком	200	145	4	4	38	382
			Бутерброд с сыром	50/15	231	5,1	0,7	59,7	2
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Итого за завтрак		520	1029	29	27	142
1	5			770	1200	35	38	154	
		Обед (дети из многодетных семей)	Борщ	250	171	6	11	12	82
			Куры отварные	100	206	11	12		63
			Рис отварной рассыпчатый	180	247	7	10	75	304
			Какао с молоком	200	145	4	4	38	382
			Бутерброд с сыром	50/15	231	5,1	0,7	59,7	2
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Итого за день:		1290	2229	64	65	296
1	6			220	735	25	17	100	
		Завтрак (категория - "прочие№, дети из малообеспеченных семей, с ОВЗ)	Гуляш из куриного филе	100 (70/30)	253	11	16	10	489
			Каша гречневая рассыпчатая	180	221	7	26	43	171
			Чай с сахаром	200/15	61	0	0	18	375
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Итого за завтрак		220	735	25	17	100
1	6			250	131	5	6	30	111
		Обед (дети из многодетных семей)	Суп вермишелевый	250	131	5	6	30	111
			Гуляш из куриного филе	100 (70/30)	253	11	16	10	489
			Каша гречневая рассыпчатая	180	221	7	26	43	171
			Чай с сахаром	200/15	61	0	0	18	375
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
		Фрукты свежие	200	94	1	1	19	338	

				670	960	31	24	149	
1	6	Итого за день:		890	1695	56	41	249	
2	1	Завтрак (категория - "прочие№, дети из малообеспеченных семей, с ОВЗ)	Гуляш из куриного филе	100 (70/30)	223	10	11	10	489
			Каша гречневая рассыпчатая	200	266	9	7	32	171
			Чай с сахаром	200/15	61	0	0	18	375
			Бутерброд с сыром	50/15	231	5,1	0,7	59,7	2
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Итого за завтрак		240	981	26	19	89
2	1	Обед (дети из многодетных семей)*	Ши из свежей напуста со сметаной	200/10	86	2	5	10	88
			Гуляш из куриного филе	100 (70/30)	223	10	11	10	489
			Каша гречневая рассыпчатая	200	266	9	7	32	171
			Чай с сахаром	200/15	61	0	0	18	375
			Бутерброд с сыром	50/15	231	5,1	0,7	59,7	2
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Итого за обед		240	1067	28	24	99
2	1	Итого за день:		480	2048	54	43	188	
2	2	Завтрак (категория - "прочие№, дети из малообеспеченных семей, с ОВЗ)	Цыплята запеченные	100	221	11	12	1	494
			Рис отварной рассыпчатый	180	257	6	10	72	304
			Компот из плодов или ягод сушеных	200	112	0	0	25	342
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Итого за завтрак		520	790	24	23	127
2	2	Обед (дети из многодетных семей)	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	9	7	5	29	102
			Цыплята запеченные	100	221	11	12	1	494
			Рис отварной рассыпчатый	180	257	6	10	72	304
			Компот из плодов или ягод сушеных	200	112	0	0	25	342
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Фрукты свежие	200	94	1	1	19	338
			Итого за обед		920	893	32	29	175
2	2	Итого за день:		1440	1683	56	52	302	
2	3	Завтрак (категория - "прочие№, дети из малообеспеченных семей, с ОВЗ)	Котлеты мясные	90	228	12	13	17	608
			Пюре картофельное	180	164	2	5	28	312
			Чай с сахаром	200/15	61	0	0	18	375
			Бутерброд с сыром	50/15	231	5,1	0,7	59,7	2
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Итого за завтрак		310	884	21	19	92
2	3	Обед (дети из многодетных семей)	Рассольник "Ленинградский"	200	108	2	4	18	96
			Котлеты мясные	90	228	12	13	17	608
			Пюре картофельное	180	164	2	5	28	312
			Чай с сахаром	200/15	61	0	0	18	375
			Бутерброд с сыром	50/15	231	5,1	0,7	59,7	2
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Итого за обед		510	992	23	23	110
2	3	Итого за день:		820	1876	44	42	202	
2	4	Обед (дети из многодетных семей)	Котлеты куриные	90	228	12	14	18	271
			Макароны отварные с маслом	180	234	7	5	52	203

		Завтрак (категория - "прочие№, дети из малообеспеченных семей, с ОВЗ)	Чай с сахаром	200/15	61	0	0	18	375
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Итого за завтрак		310	723	26	20	117
2	4	Обед (дети из многодетных семей)	Суп рыбный с картофелем	250	103	7	4	8	142
			Котлеты куриные	90	228	12	14	18	271
			Макароны отварные с маслом	180	234	7	5	52	203
			Чай с сахаром	200/15	61	0	0	18	375
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Фрукты свежие	200	94	1	1	19	338
			Итого за обед		760	920	34	25	144
2	4	Итого за день:		1070	1643	60	45	261	
2	4	Завтрак (категория - "прочие№, дети из малообеспеченных семей, с ОВЗ)	Куры отварные	100	206	11	12		63
			Рис отварной рассыпчатый	180	247	7	10	75	304
			Какао с молоком	200	145	4	4	38	382
			Бутерброд с сыром	50/15	231	5,1	0,7	59,7	2
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Итого за завтрак		520	1029	29	27	142
2	4	Обед (дети из многодетных семей)	Борщ	250	171	6	11	12	82
			Куры отварные	100	206	11	12		63
			Рис отварной рассыпчатый	180	247	7	10	75	304
			Какао с молоком	200	145	4	4	38	382
			Бутерброд с сыром	50/15	231	5,1	0,7	59,7	2
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Итого за обед		770	1200	35	38	154
2	4	Итого за день:		1290	2229	64	65	296	
2	4	Завтрак (категория - "прочие№, дети из малообеспеченных семей, с ОВЗ)	Гуляш из куриного филе	100 (70/30)	253	11	16	10	489
			Каша гречневая рассыпчатая	180	221	7	26	43	171
			Чай с сахаром	200/15	61	0	0	18	375
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Итого за завтрак		220	735	25	17	100
2	4	Обед (дети из многодетных семей)	Суп вермишелевый	250	131	5	6	30	111
			Гуляш из куриного филе	100 (70/30)	253	11	16	10	489
			Каша гречневая рассыпчатая	180	221	7	26	43	171
			Чай с сахаром	200/15	61	0	0	18	375
			Хлеб ржаной	40	200	7	1	29	902
			Фрукты свежие	200	94	1	1	19	338
			Итого за обед		670	960	31	24	149
2	4	Итого за день:		890	1695	56	41	249	
		Среднее значение за период:		1000	1851,8	54,9	47,1	247	