

Школа

ГКОУ ВО «Гусь-Хрустальная специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа - интернат»

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Бугрова Т.А.

Возрастная категория

7-11 лет (Отд./корп. г.Гусь-Хрустальный)

дата

1	9	2024
день	месяц	год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	18,57	33,10	3,52	386,21	210	34,14
			хлеб	Бутерброд со сливочным маслом	30\8	2,18	6,93	13,77	125,80	1	9,55
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376	1,28
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,60	14,49	70,14	расч.	3,07
			<i>итого</i>		430	23,19	40,65	46,78	642,15		48,04
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	1,3	6,11	23,94	59	3,93
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,76	6,62	10,5	128,62	97	27,30
			2 блюдо	Тефтели	50\75	10,17	11,30	12,90	193,60	279	40,00
			гарнир	Рагу из овощей	180	4,25	26,38	20,64	340,8	143	13,20
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342	6,26
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,74	1,2	28,98	140,28	расч.	6,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	3,92	1,54	34,58	160,93	расч.	3,56
			<i>итого</i>		770	30,64	48,50	141,59	1102,77		100,39
1	1	Полдник	булочное	Вафли	25	1,70	2,26	13,94	82,90	расч.	5,13
			напиток	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389	14,80
			фрукты	Яблоко	200	0,88	0,88	21,56	97,70	338	21,00
			<i>итого</i>		425	3,58	3,14	55,70	265,40		40,93
1	1	Итого за день:			1625	57,41	92,29	244,07	2010,32		189,36
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Печень, тушенная в соусе	115	14,73	10,38	5,12	189,75	261	39,70
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	150\5	5,45	5,79	30,46	195,71	203	6,37
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379	13,58
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,74	1,20	28,98	140,28	расч.	6,14
			<i>итого</i>		375	28,09	20,05	80,51	626,34		65,79
1	2	Обед	закуска	Салат из капусты с яблоками	60	0,07	3,00	7,70	54,06	46	4,30
			1 блюдо	Суп рассольник с мясом	200\12	3,77	5,78	9,85	110,96	96,241	19,24
			2 блюдо	Птица, тушенная в соусе	70\75	16,89	16,91	5,09	240,70	290	26,90
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312	10,31
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,87	0,19	65,70	177,00	349	3,16
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,60	14,49	70,14	расч.	3,07
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2,80	1,10	24,70	115,00	расч.	2,54

			<i>итого</i>		490	29,83	32,38	147,97	905,11		69,52
1	2	Полдник	булочное	Бутерброд с сыром	65	6,96	9,96	17,80	188,40	3	23,19
			напиток	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382	13,47
			<i>итого</i>		265	11,04	13,50	35,38	307,00		36,66
1	2	Итого за день:			1130	68,96	65,93	263,86	1838,45		171,97
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сметаной	200\25	41,81	52,93	44,81	605,00	223	69,84
			хлеб	Бутерброд со сливочным маслом	30\8	2,18	6,93	13,77	125,80	1	3,72
			гор.напиток	Кисель	200	0,10	0,00	31,48	119,00	расч.	9,55
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,74	1,20	28,98	140,28	расч.	6,14
			<i>итого</i>		260	48,83	61,06	119,04	990,08		89,25
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	67	5,62
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200\12	3,56	5,69	6,59	96,86	88,241	18,49
			2 блюдо	Гуляш из говядины	50\75	18,19	20,99	3,61	276,25	260	50,10
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302	9,97
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342	6,26
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2,80	1,10	24,70	115,00	расч.	2,54
			<i>итого</i>		530	36,43	45,29	116,44	1020,31		92,98
1	3	Полдник	булочное	Сдоба	50	3,88	2,36	23,55	131,00	421	3,28
			напиток	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389	14,80
			<i>итого</i>		250	4,88	2,36	43,75	215,80		18,08
1	3	Итого за день:			1040	90,14	108,71	279,23	2226,19		200,31
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	170	4,64	8,38	40,90	258,10	174	15,04
			гор.напиток	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382	13,47
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,74	1,20	28,98	140,28	расч.	6,14
			<i>итого</i>		430	13,46	13,12	87,46	516,98		34,65
1	4	Обед	закуска	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,63	2,27	47,34	29	5,83
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и мясом	200\12	3,60	5,67	9,02	108,06	82,241	18,44
			2 блюдо	Рыба, припущенная в молоке	110	13,58	7,74	3,13	136,40	228	65,86
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312	10,31
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,87	0,19	65,70	177,00	349	3,16
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,60	14,49	70,14	расч.	3,07
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	3,92	1,54	34,58	160,93	расч.	3,56
			<i>итого</i>		620	28,05	24,17	149,63	837,12		110,23
1	4	Полдник	булочное	Бутерброд горячий с сыром	55	6,98	10,40	18,55	196,30	7	18,62
			напиток	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379	13,58
			фрукты	Яблоко	200	0,88	0,88	21,56	97,70	338	21,00

			<i>итого</i>		455	11,03	13,96	56,06	394,60		53,20	
1	4	Итого за день:			1505	52,54	51,25	293,15	1748,70		198,08	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная	170	6,98	10,14	36,79	264,30	173	13,71	
				Яйцо вареное	1\40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	10,00	
				гор.напиток	Кисель	200	0,10	0,00	31,48	119,00	расч.	3,72
				хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,74	1,20	28,98	140,28	расч.	6,14
				<i>итого</i>		430	16,9	15,94	97,53	586,58		33,57
1	5	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,21	0,06	13,72	54,70	75	2,91	
				1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200\12	6,55	5,95	13,50	143,66	102,241	18,21
				2 блюдо	Котлета из говядины	100	14,40	20,49	12,02	292,73	268	47,86
				гарнир	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,20	139	9,67
				напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342	6,26
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2,80	1,10	24,70	115,00	расч.	2,54
				<i>итого</i>		590	28,84	33,59	108,79	855,89		87,45
1	5	Полдник	булочное	Бутерброд со сливочным маслом	30\8	2,18	6,93	13,77	125,80	1	9,55	
				напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376	1,28
				фрукты	Груша	200	0,80	1,23	20,61	91,01	338	33,60
				<i>итого</i>		400	3,05	8,18	49,38	276,81		44,43
1	5	Итого за день:			1420	48,79	57,71	255,70	1719,28		165,45	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	18,57	33,10	3,52	386,21	210	34,14	
				хлеб	Бутерброд со сливочным маслом	30\8	2,18	6,93	13,77	125,80	1	9,55
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376	1,28
				хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,60	14,49	70,14	расч.	3,07
				<i>итого</i>		430	23,19	40,65	46,78	642,15		48,04
2	1	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	1,30	6,11	23,94	59	3,93	
				1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,76	6,62	10,50	128,62	97	27,30
				2 блюдо	Птица, тушенная в соусе	70\75	16,89	16,91	5,09	240,70	290	26,90
				гарнир	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304	12,94
				напиток	Компот из сухофруктов	200	0,87	0,19	65,70	177,00	349	3,16
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,74	1,20	28,98	140,28	расч.	6,14
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	3,92	1,54	34,58	160,93	расч.	3,56
				<i>итого</i>		770	38,2	34,21	194,98	1123,11		83,93
2	1	Полдник	булочное	Вафли	25	1,70	2,26	13,94	82,90	расч.	5,13	
				напиток	Кисель	200	0,10	0,00	31,48	119,00	расч.	3,72
				<i>итого</i>		225	1,80	2,26	45,42	201,90		8,85

2	1	Итого за день:			1425	63,19	77,12	287,18	1967,16		140,82		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Печень, тушенная в соусе	115	14,73	10,38	5,12	189,75	261	39,70		
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	150\5	5,45	5,79	30,46	195,71	203	6,37		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379	13,58		
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,60	14,49	70,14	расч.	3,07		
				<i>итого</i>			345	25,72	19,45	66,02	556,20		62,72
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	67	5,62		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200\12	3,56	5,69	6,59	96,86	88,241	18,49		
			2 блюдо	Биточки из говядины	100	14,40	20,49	12,02	292,73	268	49,12		
			гарнир	Рагу из овощей	180	4,25	26,38	20,64	340,80	143	13,20		
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342	6,26		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2,80	1,10	24,70	115,00	расч.	2,54		
				<i>итого</i>			630	26,57	63,86	99,12	1085,09		95,23
2	2	Полдник	булочное	Бутерброд со сливочным маслом	30\8	2,18	6,93	13,77	125,80	1	9,55		
			напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376	1,28		
			фрукты	Яблоко	200	0,88	0,88	21,56	97,70	338	21,00		
				<i>итого</i>			400	3,13	7,83	50,33	283,50		31,83
2	2	Итого за день:			1375	55,42	91,14	215,47	1924,79		189,78		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сметаной	200\25	41,81	52,93	44,81	605,00	223	69,84		
			хлеб	Бутерброд со сливочным маслом	30\8	2,18	6,93	13,77	125,80	1	9,55		
			гор.напиток	Кисель	200	0,10	0,00	31,48	119,00	расч.	3,72		
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,60	14,49	70,14	расч.	3,07		
				<i>итого</i>			230	46,46	60,46	104,55	919,94		86,18
2	3	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,21	0,06	13,72	54,70	75	2,91		
			1 блюдо	Суп рассольник с мясом	200\12	3,77	5,78	9,85	110,96	96,241	19,24		
			2 блюдо	Капуста, тушенная с мясом	180\50	12,51	13,65	15,30	240,48	139,241	58,68		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,87	0,19	65,70	177,00	349	3,16		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,60	14,49	70,14	расч.	3,07		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2,80	1,10	24,70	115,00	расч.	2,54		
				<i>итого</i>			340	23,53	21,38	143,76	768,28		89,60
2	3	Полдник	булочное	Вафли	25	1,70	2,26	13,94	82,90	расч.	5,13		
			напиток	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389	14,80		
			фрукты	Яблоко	200	0,88	0,88	21,56	97,70	338	21,00		
				<i>итого</i>			425	3,58	3,14	55,70	265,40		40,93
2	3	Итого за день:			995	73,57	84,98	304,01	1953,62		216,71		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	170	6,07	9,49	29,99	230,30	182	13,92		

			гор.напиток	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382	13,47
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,74	1,20	28,98	140,28	расч.	6,14
				<i>итого</i>	430	14,89	14,23	76,55	489,18		33,53
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты с яблоками	60	0,07	3,00	7,70	54,06	46	4,30
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой, мясом	200\12	3,74	3,90	9,96	93,66	101,241	18,47
			2 блюдо	Шницель рыбный натуральный	100	12,58	13,95	8,31	209,10	235	67,29
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312	10,31
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342	6,26
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,74	1,20	28,98	140,28	расч.	6,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	3,92	1,54	34,58	160,93	расч.	3,56
				<i>итого</i>	640	28,27	28,55	137,85	909,88		116,33
2	4	Полдник	булочное	Бутерброд со сливочным маслом	30\8	2,18	6,93	13,77	125,80	1	9,55
			напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376	1,28
				Яйцо вареное	1\40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	10,00
				<i>итого</i>	200	7,33	11,55	29,05	248,80		20,83
2	4	Итого за день:			1270	50,49	54,33	243,45	1647,86		170,69
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	170	4,64	8,38	40,90	258,10	174	15,04
			гор.напиток	Кисель	200	0,10	0,00	31,48	119,00	расч.	3,72
			хлеб	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,74	1,20	28,98	140,28	расч.	6,14
				<i>итого</i>	430	9,48	9,58	101,36	517,38		24,90
2	5	Обед	закуска	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,63	2,27	47,34	29	5,83
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и мясом	200\12	3,60	5,67	9,02	108,06	82,241	18,44
			2 блюдо	Рагу из птицы	180\60	17,23	16,07	20,84	297,60	289	30,67
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,87	0,19	65,70	177,00	349	3,16
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,60	14,49	70,14	расч.	3,07
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	70	3,92	1,54	34,58	160,93	расч.	3,56
				<i>итого</i>	360	28,64	27,70	146,90	861,07		64,73
2	5	Полдник	булочное	Бутерброд горячий с сыром	55	6,98	10,40	18,55	196,30	7	18,62
			напиток	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389	14,80
			фрукты	Груша	200	0,80	1,23	20,61	91,01	338	33,60
				<i>итого</i>	455	8,78	11,63	59,36	372,11		67,02
2	5	Итого за день:			1245	46,90	48,91	307,62	1750,56		156,65
		Среднее значение за период:			1303,00	60,74	73,237	269,37	1878,69		179,98