

Школа

КОГОАУ "Гимназия № 1"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор

Мельникова Е.В.

Директор

Ходырев А.П.

4

день

3

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	Плов из куриного филе	230	15,91	13,2	50,15	253,3	ТК/419-96	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	294/08	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			фрукты								
				Салат из кваш. капусты с морковью	40	0,84	5,06	5,32	70,02	04/08	
			итого		500	18,77	18,63	82,81	454,34	78-00	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Блины	70	12,79	14,15	30,71	318,46	682/98	
			гор.напиток	Молоко гущенное	30	1,4	1,72	1,11	65,6		
			хлеб	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			фрукты	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
				Нектар	200	0	0	11,2	44,8		
			итого		530	16,26	16,23	67,45	545,9	78-00	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	3,68	3,53	20,35	130,3	227/08	
			гор.напиток	Котлета куриная	90	5,63	5,06	7,38	127,25	209/08	
			хлеб	Напиток Каркаде	200	4	1,4	14,8	74	ТК 34	
			фрукты	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
				Турбинка песочная	40	3,03	8,17	26,54	186,9	ТК №139	
			итого		510	18,29	18,52	81,1	586,85	78-00	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша "3 злака" с маслом	210	6,05	8,33	25,09	351,11	102/08	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			фрукты								
				Котлета в тесте	100	10,61	8,39	28,15	244,27	701/96	
			итого		540	19,06	16,99	80,55	711,82	78-00	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,73	5,43	45	163,3	219/08
				Курица тушенная в соусе	90	8,01	9,4	3,3	169	213/08
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4	
			фрукты							
				Горошек зеленый консервированный	60	1,88	1,98	4,21	49,91	229/08
			<i>итого</i>		530	18,69	17,17	76,94	499,25	78-00
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" с маслом	210	6,55	8,33	35,09	241,11	102/08
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
			фрукты							
				Сыр	30	6,96	8,85	0	109,2	366/08
				Нектар	200	0	0	11,2	44,8	
			<i>итого</i>		670	15,91	17,45	73,6	511,55	78-00
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97	241/08
				Биточек "Колобок"	90	4,85	10	18,17	251,6	ТТК 100/22
			гор.напиток	Напиток Каркаде	200	8,00	1,4	14,8	74	ТТК 34
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
			фрукты							
				Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4	
			<i>итого</i>		500	19,21	16,07	75,44	568,77	78-00
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	227/08
				Тефтели из говядины с соусом	120	11,57	13,14	17,86	256,04	200/08
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	294/08
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4	
			фрукты							
			<i>итого</i>		500	17,27	17,04	68,75	527,79	78-00
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из куриного филе	210	8,75	16,45	51,15	417,06	ТТК/449-96
			гор.напиток	Напиток Каркаде	200	8	1,4	14,8	74	ТТК 34
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4	
			фрукты							
				Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,98	8,4	246/08

