Школа МБОУ ООШ №20 Г. КАНСКА

Утвердил: должность Директор

фамилия Е.В. Лузгина

дата 1 (день) 11 (месяц) 2023 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13,43	20,81	3,51	255,09	132	81,75
										3	
			гор.напиток	Чай с молоком сладкий	180	3,7	3,8	14,02	105,29		
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	4,7	1,7	20,6	122,4	ГП	
			фрукты								
				Сыр порциями	20	4,64	5,92	0	72,72	ГП, 80	
			кисломол.	Напиток кисломолочный (снежок)	100	2,8	3,2	4,1	59	ГП, 386	
			итого		500	29,27	35,43	42,23	614,5		81,75
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,26	3,65	26,91	196	97, 226	122,66
			2 блюдо	Котлета с соусом томатным основным	100	12,04	18,2	5,02	256,9	413	
			гарнир	Рагу из овощей	150	2,93	7,43	15,38	140,03	54-9г-202	
			напиток	Сок фруктовы	180	1,04	0	22,96	94,68	ГП	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	4,8	2	19,6	123,3	ГП	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,4	9,4	50,2	ГП	
			итого		700	29,97	31,68	99,27	861,11		122,66
1	1	**Итого за день:**			1200	59,24	67,11	141,5	1475,61		204,41
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная с маслом	160	5,58	6,05	26,46	182,94	173	81,75
				Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	14	
			гор.напиток	Какао с молоком	180	4,05	6,03	14,7	128,3	642	
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	4,7	1,7	20,6	122,4	ГП	
			фрукты	Яблоко	120	0,3	0,2	13,7	62,4	ГП	
			итого		520	14,73	21,18	75,56	553,04		81,75
1	2	Обед	закуска	Огурец соленый	60	0,5	0,07	1,37	11,52	70	122,66
			1 блюдо	Свекольник с говядиной	200	1,76	1,28	9,7	93,36	43	
			2 блюдо	Шницель рыбный (горбуша) с соусом	90	7,79	8,37	1,99	114,4	235	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147	472	
			напиток	Компот из кураги	180	0,94	0	27,86	85,5	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	4,8	2	19,6	123,3	ГП	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,4	9,4	50,2	ГП	
			фрукты	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	ГП	
			итого		950	22,78	17,61	108,17	711,28		122,66
1	2	**Итого за день:**			1470	37,51	38,79	183,73	1264,32		204,41
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущеным молоком	180	21,81	15,75	25,67	336,6	297	81,75
				Сыр порциями	20	4,64	5,92	0	72,72	ГП, 80	
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	8,69	71,1	388	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	ГП	
			фрукты								
			кисломол.	Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,8	3,2	4,1	59	ГП, 386	
			итого		510	33,06	26,52	51,56	621,62		81,75
1	3	Обед	закуска	Помидор соленый	60	0,5	0,07	1,37	11,52	70	122,66
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	2,76	6,31	17,92	145	139	
			2 блюдо	Гуляш мясной из говядины	90	12,6	10,07	4,13	139,05	260	
			гарнир	Каша перловая	150	4,35	5,25	34,35	195	255	
			напиток	Сок фруктовый	180	1,04	0	22,96	94,68	ГП	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	4,8	2	19,6	123,3	ГП	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,4	9,4	50,2	ГП	
			сладкое	Мармелад	20	0	0	15,9	64,2	ГП	
			итого		770	27,95	24,1	125,63	822,95		122,66
1	3	**Итого за день:**			1280	61,01	50,62	177,19	1444,57		204,41
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная с курицей	200	8,26	8,12	12,81	155,19	57	81,75
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	12,24	50,4	628	
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	4,7	1,7	20,6	122,4	ГП	
			фрукты	Банан	200	3	1	42	192	ГП	
			итого		630	16,14	10,87	87,65	519,99		81,75
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп овощной с курицей	200	7,11	8,8	10,98	149,99	99	122,66
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом	90	5,94	6,4	5,31	102,66	14	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	153	290	
			напиток	Сок фруктовый	180	1,04	0	22,96	94,68	ГП	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	4,8	2	19,6	123,3	ГП	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,4	9,4	50,2	ГП	
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	ГП	

			итого		790	27,11	23,09	111,07	711,83		122,66
1	4	**Итого за день:**			1420	43,25	33,96	198,72	1231,82		204,41
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	130	12,17	9,75	6,1	162	353, 330	81,75
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147	472	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	186	0,06	0,01	13,79	55,46	294	
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	4,7	1,7	20,6	122,4	ГП	
			фрукты								
				Кукуруза консервированная	50	2,5	0,1	6,6	36	229	
			итого		566	22,72	16,65	69,14	522,86		81,75
1	5	Обед	закуска	Огурец соленый	60	0,5	0,07	1,37	11,52	70	122,66
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200	3,74	6,41	10,62	103,6	156	
			2 блюдо	Фрикадельки тушеные в соусе	90	12,46	13,39	9,06	206,31	204	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	2,6	151,5	255	
			напиток	Кисель из концентрата	180	0	0	30,54	116,1	591	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	4,8	2	19,6	123,3	ГП	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,4	9,4	50,2	ГП	
			фрукты	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	ГП	
			итого		950	29,7	27,77	99,39	848,53		122,66
1	5	**Итого за день:**			1516	52,42	44,42	168,53	1371,39		204,41
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная с маслом	160	5,85	7,42	26,93	200,14	265, 108	81,75
				Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209	
			гор.напиток	Кофейный напиток смолоком	180	4,59	4,41	12,02	105,57	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	4,7	1,7	20,6	122,4	ГП	
			фрукты								
			кисломол.	Напиток кисломолочный (снежок)	100	2,8	3,2	4,1	59	ГП	
			итого		530	23,04	21,33	63,95	550,11		81,75
2	1	Обед	закуска	Помидор соленый	60	0,5	0,07	1,37	11,52	70	122,66
			1 блюдо	Суп картофельный гороховый с говядиной	200	7,89	5,65	18,79	153,1	102	
			2 блюдо	Жаркое из курицы по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	394	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	180	1,04	0	22,96	94,68	ГП	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	4,8	2	19,6	123,3	ГП	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,4	9,4	50,2	ГП	
			фрукты	Яблоко	120	0,3	0,2	13,7	62,4	ГП	
			итого		880	42,04	28,01	110,96	874,81		122,66
2	1	**Итого за день:**			1410	65,08	49,34	174,91	1424,92		204,41
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом /Бефстроганов	210	16,1	15,16	37,34	288,2	290, 150	81,75
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	186	0,06	0,01	13,79	55,46	294	
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	4,7	1,7	20,6	122,4	ГП	
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	ГП	
			итого		546	21,66	17,07	79,23	504,06		81,75
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	200	5,7	16,44	35,97	324,8	142	122,66
			2 блюдо	Печень говяжья по-строгоновски	90	2,24	8,66	3,81	95,4	255	
			гарнир	Рис с овощами	150	3,19	5,66	26,02	167,8	54-26г	
			напиток	Кисель из концентрата	180	0	0	30,54	116,1	591	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	4,8	2	19,6	123,3	ГП	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,4	9,4	50,2	ГП	
			фрукты	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	ГП	
			итого		890	19,63	33,56	141,54	963,6		122,66
2	2	**Итого за день:**			1436	41,29	50,63	220,77	1467,66		204,41
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисово-творожная	180	13,96	7,6	60,4	394,95	265	81,75
				Сыр порциями	20	4,64	5,92	0	72,72	ГП, 80	
			гор.напиток	Какао с молоком	180	4,05	6,03	14,7	128,3	642	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	ГП	
			фрукты								
			кисломол.	Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,8	3,2	4,1	59	ГП, 386	
			итого		510	28,65	24,15	92,3	737,17		81,75
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками и курицей	200	3	2,63	13,47	89,55	46	122,66
			2 блюдо	Котлета с соусом томатным основным	100	12,04	18,2	5,02	256,9	413	
			гарнир	Капуста тушеная	150	3	13,8	4,95	113	482	
			напиток	Сок фруктовый	180	1,04	0	22,96	94,68	ГП	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	4,8	2	19,6	123,3	ГП	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,4	9,4	50,2	ГП	
			итого		700	25,78	37,03	75,4	727,63		122,66
2	3	**Итого за день:**			1210	54,43	61,18	167,7	1464,8		204,41
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	150	13	12,37	29,63	295	449	81,75
			закуска	Огурец соленый	60	0,5	0,07	1,37	11,52	70	
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	12,24	50,4	628	

			хлеб	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	4,7	1,7	20,6	122,4	ГП	
			фрукты	Банан	200	3	1	42	192	ГП	
			итого		640	21,38	15,19	105,84	671,32		81,75
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с говядиной	200	4,02	9,04	25,9	146,85	42	122,66
			2 блюдо	Котлета куриная с соусом	100	12,6	6,22	10,5	160,22	294, 332	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	26,03	151,5	255	
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	25,1	102,41	588	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	4,8	2	19,6	123,3	ГП	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,4	9,4	50,2	ГП	
			итого		700	28,33	22,76	116,53	734,48		122,66
2	4	**Итого за день:**			1340	49,71	37,95	222,37	1405,8		204,41
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Шницель рыбный (из горбуши) с соусом	90	7,79	8,37	1,99	114,4	235	81,75
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147	472	
			гор.напиток	Компот из изюма	180	0,45	0	24,3	99,18	54-6хн-2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	4,7	1,7	20,6	122,4	ГП	
			фрукты	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	ГП	
			итого		670	18,03	15,56	85,14	568,98		81,75
2	5	Обед	закуска	Огурец соленый	60	0,5	0,07	1,37	11,52	70	122,66
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,81	5,46	15,2	140,1	48	
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	90	9,16	13,31	16,78	184,31	423	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	153	290	
			напиток	Сок фруктовый	180	1,04	0	22,96	94,68	ГП	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	4,8	2	19,6	123,3	ГП	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,9	0,4	9,4	50,2	ГП	
			итого		750	30,73	26,53	120,63	757,11		122,66
2	5	**Итого за день:**			1420	48,76	42,09	205,77	1326,09		204,41
		Среднее значение за период:			1370,2	51,27	47,609	186,12	1387,7		204,41

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20 Г. КАНСКА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20 Г. КАНСКА
DN: c=RU, st=Красноярский край, street=ул. Молодогвардейская, 5, l=г. Канск, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20 Г. КАНСКА, 1.2.643.100.1=120D313032323430313336303032 34, 1.2.643.100.3=120B303330393130393636323 7, 1.2.643.100.4=120A323435303030353138 36, 1.2.643.3.131.1.1=120C323435303033343530303330, email=maldot@mail.ru, givenName=Елена Владимировна, sn=Лузгина, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20 Г. КАНСКА
Дата: 2024.01.23 08:19:18 +07'00'