

# МБОУ СШ №4, г. Гагарин

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

ответственный за питание:

и.п. Антоновская Е.Н.

с 22.01.2024 по 02.02.2024

день            месяц            год

### Понедельник 22.01.2024г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая	250	9,93	0	37,5	246,52	93	29,29
				Масло сливочное	20	0,2	0,2	0,26	132,2	14	18,77
			гор.напиток	Чай с лимоном	.200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,53
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	3,18
			фрукты								
				Булочка фруктовая	50	7,6	23,7	49,4	440	1	14,75
				<i>итого</i>			350	20,052	24,14	111,87	925,97
1	1	<b>Итого за день:</b>			350	20,052	24,14	111,87	925,97		70,52

### Вторник 23.01.2024г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,47	6,51	54	316,56	219	16,17
			гор.напиток	Чай с лимоном	.200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,53
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	3,18
			фрукты								
				Котлета мясная	50	7,63	8,37	4,1	126,25	10	31,98
				Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	.01044	14,3
	<i>итого</i>			310	20,822	15,17	84,11	557,06		70,16	
1	2	<b>Итого за день:</b>			310	20,822	15,17	84,11	557,06		70,16

**Среда 24.01.2024г.**

Неделя	День недели	Прием пищи		Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые	150	1,8	6	0	249,18	306	31,65
				Яйцо отварное (шт.)	1	5,1	4,6	0,3	63	209	23,25
			гор.напиток	Чай с лимоном	.200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,53
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	3,18
			фрукты								
				Сыр (порциями)	30	6,9	10,2	0	206,4	15	16,61
				<i>итого</i>			211	16,122	21,04	25,01	625,83
1	3	<b>Итого за день:</b>			211	16,122	21,04	25,01	625,83		79,22

**Четверг 25.01.2024г.**

Неделя	День недели	Прием пищи		Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с вареньем	.100/10	6,12	3,8	18,5	163	469	43,48
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	89,25	382	16,14
			хлеб								
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	10,3	44	368	28,6
				<i>итого</i>			300	10,02	7,9	54,3	296,25
1	4	<b>Итого за день:</b>			300	10,02	7,9	54,3	296,25		88,22

**Пятница 26.01.2024г.**

Неделя	День недели	Прием пищи		Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная гречневая	250	13	13,17	49	367,9	173	33,37
			гор.напиток	Чай с лимоном	200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,53
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	3,18
			фрукты								
				Печенье	50	3,66	4,83	37,16	208,35	604	13
				Масло сливочное	20	0,1	0,1	0,13	66,1	14	18,77
	<i>итого</i>			350	19,082	18,34	111	749,6		72,85	
1	5	<b>Итого за день:</b>			350	19,082	18,34	111	749,6		72,85

**Понедельник 29.01.2024г.**

Неделя	День недели	Прием пищи		Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	200	0,13	0,13	12,17	283,78	21	22,2
			гор.напиток	Компот яблочный	200	0,25	0,21	25,35	104,3	523	7
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	3,18
			фрукты								
				Гуляш с куриной грудки	40	6,55	3,37	1,4	63,21	107014	26,74
				Помидор	50	1,8	5,06	1,73	44,66	20	8,12
	<i>итого</i>			520	11,01	9,01	55,41	566,45		67,24	
2	1	<b>Итого за день:</b>			520	11,01	9,01	55,41	566,45		67,24

**Вторник 30.01.2024г.**

Неделя	День недели	Прием пищи		Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	200	7,98	10,64	45,66	311,92	.04021	39,72
			гор.напиток	Чай с лимоном	.200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,53
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	3,18
			фрукты								
				Масло сливочное	20	0,1	0,1	0,13	66,1	14	18,77
				Булочка фруктовая	50	7,6	23,7	49,4	440	1	14,75
			<i>итого</i>		300	18,002	34,68	119,9	925,27		80,95
2	2	<b>Итого за день:</b>			300	18,002	34,68	119,9	925,27		80,95

**Среда 31.01.2024г.**

Неделя	День недели	Прием пищи		Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему с мясом	200	24,75	13,28	16,54	313,08	.07010	65,64
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,16	0,08	7,5	28,2	376	2,13
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	3,18
			фрукты								
				Салат с отварной свеклы с маслом	50	0,71	2,54	0,25	37,65	23	4,24
			<i>итого</i>		480	27,9	16,14	39,05	449,43		75,19
2	3	<b>Итого за день:</b>			480	27,9	16,14	39,05	449,43		75,19

**Четверг 01.02.2024г.**

Неделя	День недели	Прием пищи		Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	201	19,73
				Масло сливочное	20	0,1	0,1	0,13	66,1	14	18,77
			гор.напиток	Чай с лимоном	.200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,53
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	3,18
			фрукты								
				Сыр (порциями)	30	6,9	10,2	0	206,4	15	16,61
				<i>итого</i>			280	15,762	18,07	50,22	571,75
2	4	<b>Итого за день:</b>			280	15,762	18,07	50,22	571,75		62,82

**Пятница 02.02.2024г.**

Неделя	День недели	Прием пищи		Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	147,9	291	13,76
			гор.напиток	Чай с лимоном	.200/10	0,042	0	9,95	36,75	200	4,53
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122	3,18
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	10,3	44	368	28,6
				Биточки рыбные	40	5,63	2,4	5,17	82,12	.07005	28,64
				<i>итого</i>			320	14,012	3,72	69,22	381,27
2	5	<b>Итого за день:</b>			320	14,012	3,72	69,22	381,27		78,71
		<b>Среднее значение за период:</b>			342,1	17,2784	16,821	72,009	604,888		74,588