

Школа

ГКОУ "Урюпинская кадетская школа имени генерал-лейтенанта С.И.Горшкова"

Утвердил: должность, Директор

фамилия

А.В.Абрамов

дата

01.01.2025

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
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная жидкая с маслом	200	7	9	42	279	311
				Яйцо вареное вкрутую	64	5	5	0	67	337
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	25	141	382
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	34	161	
			фрукты							
			итого		524	21,2	17,1	100,6	648,1	
1	1	Обед	закуска	Овощи	60	2	0	9	43	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6	4	19	135	139
			2 блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами 90/30	120	19	12	4	128	ТТК №78
			гарнир	Рис отварной	150	5	14	47	327	ТТК №69
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	84	ТТК №53
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	115	
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный	50	5	1	29	139	
			итого		830	39,8	30,5	151,6	970,3	
1	1	Итого за день:			1354	61	47,6	252,2	1618,4	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200	7	9	54	327	302
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2	1	26	124	692
			хлеб	Батон	50	5	2	30	155	
			фрукты							
				Бутерброд с сыром 30/10/10	50	5	11	15	171	3

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная жидкая с маслом	200	7	9	42	279	311
				Яйцо вареное вкрутую	64	5	5	0	67	337
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	25	141	382
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	34	161	
			фрукты							
			итого		524	21,2	17,1	100,6	648,1	
1	1	Обед	закуска	Овощи	60	2	0	9	43	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6	4	19	135	139
			2 блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами 90/30	120	19	12	4	128	ТТК №78
			гарнир	Рис отварной	150	5	14	47	327	ТТК №69
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	84	ТТК №53
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	115	
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный	50	5	1	29	139	
			итого		830	39,8	30,5	151,6	970,3	
1	1	Итого за день:			1354	61	47,6	252,2	1618,4	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200	7	9	54	327	302
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2	1	26	124	692
			хлеб	Батон	50	5	2	30	155	
			фрукты							
				Бутерброд с сыром 30/10/10	50	5	11	15	171	3
			итого		500	18,3	22,7	124,8	777	
1	2	Обед	закуска	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	2	9	8	123	101
			1 блюдо	Суп из овощей	200	2	4	11	135	135
			2 блюдо	Котлеты	90	16	22	21	303	ТТК №61
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	4	6	26	168	520
			напиток	Компот из изюма	200	0	0	22	89	ТТК №51
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	115	
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный	80	5	1	29	139	
			итого		830	32,1	41,8	140,3	1070,6	
1	2	Итого за день:			1330	50,4	64,5	265,1	1847,6	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная вязкая с маслом	200	10	10	54	346	302
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	17	87	378
			хлеб							
			фрукты							
				Бутерброд с повидлом 40/10/50	100	3	7	51	277	2
			итого		500	14,5	19	121,9	709,9	
1	3	Обед	закуска	Овощи	60	2	0	9	43	
			1 блюдо	Суп картофельный	200	2	2	19	108	133
			2 блюдо	Котлета из говядины с капустой	90	16	23	14	175	ТТК №76
			гарнир	Рагу овощное	150	4	8	21	170	541
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0	0	14	59	ТТК №52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	115	
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный	70	5	1	29	139	
			итого		820	31,5	34,1	129,7	808,3	
1	3	Итого за день:			1320	46	53,1	251,6	1518,2	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная жидкая с маслом	200	7	9	42	279	311
				Яйцо вареное вкрутую	64	5	5	0	67	337
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	25	141	382
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	34	161	
			фрукты							

			итого		524	21,3	17,5	100,6	648	
1	4	Обед	закуска	Овощи	60	2	0	9	43	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4	9	76	124
			2 блюдо	Фрикадельки мясные в соусе90/30	120	18	20	19	297	469
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	5	6	24	166	302
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	84	ТТК №53
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	115	
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный	50	5	1	29	139	
			итого		830	35	30,4	134,2	918,6	
1	4	Итого за день:			1354	56,3	47,9	234,8	1566,6	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	20	28	4	346	340
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2	1	26	124	692
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	20	92	
			фрукты							
				Бутерброд с маслом 30/10	40	2	8	15	135	1
				Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	2	9	8	123	101
			итого		540	29,4	46,1	71,9	819,7	
1	5	Обед	закуска	Овощи	60	3	8	13	134	78
			1 блюдо	Суп из овощей	200	2	4	11	85	135
			2 блюдо	Тефтели (1-й вариант) с соусом 90/30	120	12	15	19	225	ТТК №65
			гарнир	Каша пшенная вязкая	150	5	6	28	181	302
			напиток	Кисель из повидла	200	0	0	28	110	647
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	115	
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный	40	5	1	29	139	
			итого		820	29,1	33,4	151,8	987,7	
1	5	Итого за день:			1360	58,5	79,5	223,7	1807,4	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200	7	10	43	287	№175
				Яйцо вареное вкрутую	67	5	5	0	67	337
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2	1	26	124	№692
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	34	161	
			фрукты							
			итого		527	19,7	16,2	103,4	638,4	
2	1	Обед	закуска	Овощи	60	2	0	9	43	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6	4	19	135	139
			2 блюдо	Тефтели (1-й вариант) с соусом 90/30	120	12	15	19	225	ТТК №65
			гарнир	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	8	6	45	263	516
			напиток	Кисель из повидла	200	0	0	28	110	647
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	115	
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный	70	5	1	29	139	
			итого		850	34,7	26,1	173,5	1028,5	
2	1	Итого за день:			1377	54,4	42,3	276,9	1666,9	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	6	25	181	160
				Бутерброд с повидлом 30/5/20	55	2	4	27	150	2
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	4	27	150	382
			хлеб							
			фрукты							
			итого		505	11,5	13,1	79,8	479,8	
2	2	Обед	закуска	Овощи	60	2	0	9	43	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4	9	76	124
			2 блюдо	Фрикадельки мясные в соусе 90/30	120	18	20	19	297	ТТК №60
			гарнир	Рис отварной	150	5	14	47	327	69
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0	0	14	59	ТТК №52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	115	
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный	70	5	1	29	139	

			итого		850	34	38,3	151	1054,8	
2	2	Итого за день:			1355	45,5	51,4	230,8	1534,6	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная жидкая с маслом	200	7	9	42	279	311
				Бутерброд с сыром 30/10/10	50	5	11	15	171	3
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном 200/15/5	220	0	0	15	63	686
			хлеб	Батон	30	3	1	20	104	
			фрукты							
			итого		500	15	20,9	91,7	617,1	
2	3	Обед	закуска	Овощи	60	2	0	9	43	
			1 блюдо	Суп из овощей	200	2	4	11	85	135
			2 блюдо	Плов из птицы	150	14	23	37	410	ТТК №67
			гарнир							
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	84	ТТК №53
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	115	
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный	70	5	1	29	139	
			итого		730	26,2	27,5	130,6	875	
2	3	Итого за день:			1230	41,2	48,4	222,3	1492,1	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная вязкая с маслом	200	10	10	54	346	302
				Бутерброд с повидлом 40/10/50	100	3	7	51	277	2
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2	1	26	124	692
			хлеб							
			фрукты							
			итого		500	15,1	19	130,5	746,7	
2	4	Обед	закуска	Овощи	60	3	8	13	134	78
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	2	20	112	140
			2 блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами 90/30	120	19	12	4	128	ТТК №78
			гарнир	Рис отварной	150	5	14	47	327	ТТК №69
			напиток	Кисель из повидла	200	0	0	28	110	647
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	115	
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный	70	5	1	29	139	
			итого		850	37,5	36,5	164,1	1064,3	
2	4	Итого за день:			1350	52,6	55,5	294,6	1811	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250	6	6	20	162	161
				Бутерброд с повидлом 30/10/20	60	2	7	27	182	2
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	17	87	378
			хлеб							
			фрукты							
			итого		510	10,5	15	64,2	430,6	
2	5	Обед	закуска	Овощи	60	2	0	9	43	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4	9	76	124
			2 блюдо	Фрикадельки мясные в соусе 90/30	120	18	20	19	297	ТТК №80
			гарнир	Картофель отварной с маслом	150	4	5	29	173	518
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0	0	14	59	631
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	24	115	
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный	70	5	1	29	139	
			итого		850	33	29,8	132,8	900,6	
2	5	Итого за день:			1360	43,5	44,8	197	1331,2	
		Среднее значение за период:			1339	50,94	53,5	244,9	1619,4	