Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа-интернат "Эверест"

Утвердил: должность Директор школы

фамилия Сальникова Е.А.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 (день) 9 (месяц) 2023 (год)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная жидкая	200	4.63	5.45	32.63	234	79	9.27
				омлет натуральный	60	5.12	10.38	0.34	115.16	131	17.82
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке (с водой)	200	0.21	0.04	14.16	101	86	6.97
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.71	0.47	22.7	110.45	420	0.91
			фрукты								
				бутерброд с маслом	40	2.42	8.55	14.57	145.3	114	4.13
			итого		540	16.09	24.89	84.4	705.91		39.10
1	1	Завтрак 2	фрукты	яблоки	200			10.09	45		27.37
			итого		200	0	0	10.09	45		27.37
1	1	Обед	закуска	салат "Рыжик	100	6.09	10.62	5.46	143.35	5	11.93
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	260	3.39	4.99	21.72	109	28	6.37
			2 блюдо	тефтели мясные	120	18	19	17	312	50	74.14
			гарнир	овощное рагу	200	4	9	23	186	80	9.03
			напиток	компот из сухофруктов	200			13	52	84	3.49
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	5	1	32	158	421	1.45
			итого		960	36.48	44.61	112.18	960.35		106.41
1	1	Полдник	булочное	шаньга с картофелем	100	5	4	35	197	104	
			напиток	чай с сахаром и молоком	200	2	1	16	81	162	
				сок яблочный	200	1		20	92	130	
			итого		500	8	5	71	370		0.00
1	1	Ужин	гор.блюдо	салат "Бурячок"	100	2	5	9	89	1	
			гарнир	рыба,запеченная с картофелем	240	4	11	34	152	63	
			напиток	чай с сахаром и лимоном	200			13	54	82	
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2		10	47	420	
				бутерброд с маслом	40	2	9	15	145	114	
				соус молочный	50		3	3	36	122	
			итого		660	10	28	84	523		0.00
1	1	Ужин 2	кисломол.	йогурт	190	10	6	7	129		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		190	10	6	7	129		241.90
1	1	**Итого за день:**			3050	80.57	108.5	368.67	2733.26		172.88
1	2	Завтрак	гор.блюдо	пудинг из творога со сгущеным молоком	250	28	19	40	445	131	69.02
				бутерброд с маслом	40	2	9	15	145	83	4.13
			гор.напиток	какао-напиток на молоке (с водой)	200			15	59	83	4.13
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3		16	79	420	0.91
			фрукты								
			итого		540	33	28	86	728		78.19

1	2	Завтрак 2	фрукты	сок яблочный	200	1		20	92	130	10.10
			итого		200	1	0	20	92		10.10
1	2	Обед	закуска	салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5	8	9	125	15	13.41
			1 блюдо	рассольник домашний со сметаной	260	3	7	20	386	29	9.44
			2 блюдо	рыба, припущенная в молоке	115	14	8	3	136	64	20.74
			гарнир	пюре картофельное	200	5	7	37	228	73	10.23
			напиток	напиток из плодов шиповника	200	1		21	88	88	5.86
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	5	1	32	158	421	1.45
			итого		955	33	31	122	1121		61.13
1	2	Полдник	булочное	печенье	20	21	12	66			
			напиток	молоко кипяченое	200	6	5	10	107	163	
				яблоко	200			10	45	140	
			итого		420	27	17	86	152		0.00
1	2	Ужин	гор.блюдо	цыпленок тушеный, в молочном соусе	120	24	28	3	364	51	
			гарнир	капуста тушеная	200	6	4	19	147	75	
			напиток	чай с сахаром	200			13	52	88	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2		13	63	420	
				салат картофельный с консервированным огурцом и зеленым горошком	100	6	4	19	131	13	
				бутерброд с маслом	40	2	9	15	145	114	
			итого		700	40	45	82	902		0.00
1	2	Ужин 2	кисломол.	ряженка	190	6	2	8	76		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		190	6	2	8	76		0.00
1	2	**Итого за день:**			3005	140	123	404	3071		149.42
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша овсяная молочная	250	6	8	33	266	79	13.09
				бутерброд с маслом и сыром	50	5	12	15	182	112	17.74
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке (С водой)	200			14	101	86	6.97
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3		16	79	420	0.91
			фрукты								
			итого		550	14	20	78	628		38.71
1	3	Завтрак 2	фрукты	сок яблочный	200	1		20	92	130	5.05
			итого		200	1	0	20	92		5.05
1	3	Обед	закуска	салат из моркови и яблок с яйцом	100	1	6	10	100	19	10.45
			1 блюдо	борщ со свежей капустой и картофелем с мясом и сметаной	260	3	7	21	157	23	18.95
			2 блюдо	плов из цыпленка	200	40	46	34	523	52	45.55
			гарнир								
			напиток	компот из кураги	200	1		23	98	178	8.29
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	5	1	32	158	421	1.45
			итого		840	50	60	120	1036		84.69

1	3	Полдник	булочное	пирожок печеный с капустой и яйцом	60	5	9	26	203	94	
			напиток	молоко кипяченое	200	6	5	10	107	163	
				яблоки	200			10	45	140	
			итого		460	11	14	46	355		0.00
1	3	Ужин	гор.блюдо	салат "Витаминный"	100	3	7	15	135	175	
			гарнир	жаркое по домашнему	250	14	10	8	178	259	
			напиток	чай с сахаром и лимоном	200			13	54	82	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3		16	79	420	
			итого		600	20	17	52	446		0.00
1	3	Ужин 2	кисломол.	йогурт	190	10	6	7	129		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		190	10	6	7	129		0.00
1	3	**Итого за день:**			2840	106	117	323	2686		128.45
1	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с морковью	250	27	20	45	478	202	45.82
				бутерброд с маслом и сыром	50	5	12	15	182	112	8.73
			гор.напиток	какао-напиток на молоке (с водой)	200			15	59	83	6.68
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3		16	79	420	0.91
			фрукты								
			итого		550	35	32	91	798		62.14
1	4	Завтрак 2	фрукты	сок яблочный	200	1		20	92	130	5.05
			итого		200	1	0	20	92		5.05
1	4	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	100	3	5	6	83	8	7.71
			1 блюдо	суп крестьянский с мясо и сметаной	260	6	7	14	147	31	18.18
			2 блюдо	запеканка картофельная с мясом	220	8	9	9	147	45	75.23
			гарнир								
			напиток	компот из изюма	200			26	108	180	5.67
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	5	1	32	158	421	1.45
			итого		860	22	22	87	643		108.24
1	4	Полдник	булочное	гребешок с повидлом	60	3	4	21	134	95	
			напиток	молоко кипяченое	200	6	5	10	107	163	
				яблоки	200			10	45	140	
			итого		460	9	9	41	286		0.00
1	4	Ужин	гор.блюдо	гуляш из говядины	100	13	13	4	182	42	
			гарнир	рис с разными овощами	200	9	8	64	368	177	
			напиток	чай с сахаром	200			13	52	88	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2		13	63	420	
				икра кабачковая с луком и растительным маслом	100	2	10	8	133	76	
				яйцо вареное вкрутую	40	13	12	1	157	406	
			итого		680	39	43	103	955		0.00
1	4	Ужин 2	кисломол.	ряженка	190	6	2	8	76		
			булочное								

			напиток								
			фрукты								
			итого		190	6	2	8	76		0.00
1	4	**Итого за день:**			2940	112	108	350	2850		175.43
1	5	Завтрак	гор.блюдо	суфле рыбка	120	3	10	8	143	203	29.24
				пюре картофельное	200	5	7	37	228	73	10.38
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200			13	54	82	3.12
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3		16	79	420	0.57
			фрукты								
				бутерброд с маслом	40	2	9	15	145	114	4.12
			итого		610	13	26	89	649		47.43
1	5	Завтрак 2	фрукты	сок яблочный	200	1		20	92	130	5.10
			итого		200	1	0	20	92		5.10
1	5	Обед	закуска	винегрет овощной	100	1	5	7	82	185	6.80
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	260	6	10	11	162	24	20.92
			2 блюдо	печень по-строгановски	130	14	6	4	122	102	38.39
			гарнир	греча рассыпчатая	200	8	10	40	290	24	7.59
			напиток	кисель витаминизированный	200			10	40		10.17
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	5	1	32	158	421	1.37
			итого		970	34	32	104	854		85.24
1	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
1	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
1	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
1	5	**Итого за день:**			1780	48	58	213	1595		137.77
1	6	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
1	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								

			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
1	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
1	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
1	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
1	6	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0.00
1	7	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
1	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
1	7	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
1	7	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
1	7	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
1	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		7.90
1	7	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0.00
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая ячневая молочная	200		4	5	56	186	7.90

				омлет натуральный	60	9	10	3	137	131	13.17
			гор.напиток	какао-напиток на молоке (с водой)	200			15	59	83	6.68
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3		16	79	114	0.91
			фрукты								
				бутерброд с маслом	40	2	9	15	145	114	4.23
			итого		550	14	23	54	476		32.89
2	1	Завтрак 2	фрукты	яблоки	200			10	45	140	18.75
			итого		200	0	0	10	45		18.75
2	1	Обед	закуска	салат "Степной"	100	2	5	6	85	4	7.82
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми, со сметаной	260	6	1	22	121	21	17.42
			2 блюдо	шницель из говядины	110	12	17	13	246	151	91.34
			гарнир	капуста тушеная	200	6	4	19	147	75	14.50
			напиток	напиток из плодов шиповника	200	1		21	88	88	6.01
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	5	1	32	158	421	1.45
			итого		950	32	28	113	845		138.54
2	1	Полдник	булочное	ватрушка со сметаной	60	5	8	25	191		
			напиток	напиток из свежих яблок	200			28	115		
				сок яблочный	200	1		20	92	130	
			итого		460	6	8	73	398		0.00
2	1	Ужин	гор.блюдо	рыба тушеная в томате с овощами	160	1	5	4	66	61	
			гарнир	картофель отварной	200	4	4	24	178	144	
			напиток	чай с сахаром и лимоном	200			13	54	82	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2		13	63	420	
				бутерброд с маслом	40	2	9	15	145	114	
			итого		640	9	18	69	506		0.00
2	1	Ужин 2	кисломол.	йогурт	190	10	6	7	129		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		190	10	6	7	129		0.00
2	1	**Итого за день:**			2990	71	83	326	2399		190.18
2	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная, со сгущеным молоком	210	39	29	42	593	133	77.45
				бутерброд с маслом	40	2	9	15	145	114	4.14
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке (с водой)	200			14	101	86	6.96
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3		16	79	420	0.91
			фрукты								
			итого		500	44	38	87	918		89.46
2	2	Завтрак 2	фрукты	сок яблочный	200	1		20	92	130	5.05
			итого		200	1	0	20	92		5.05
2	2	Обед	закуска	салат из свеклы с яблоками и сыром	100	5	10	10	151	21	13.31
			1 блюдо	рассольник "Ленинградский"	260	1	2	4	36	22	8.88
			2 блюдо	котлета рыбная	150	3	16	25	113	149	28.57
			гарнир	пюре картофельное	200	5	7	37	228	73	10.04

			напиток	компот из сухофруктов	200			13	52	84	3.42
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	5	1	32	158	421	1.45
			итого		990	19	36	121	738		65.67
2	2	Полдник	булочное	печенье	30	31	17	99	1		
			напиток	молоко кипяченое	200	6	5	10	107	163	
				груша	200	1	1	20	94		
			итого		430	38	23	129	202		0.00
2	2	Ужин	гор.блюдо	цыпленок тушеный в молочном соусе	120	24	28	3	364	51	
			гарнир	рис с разными овощами	200	9	8	64	368	177	
			напиток	чай с сахаром	200			13	52	88	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3		16	79	420	
				салат "Славянский"	100	1	5	7	79	185	
			итого		670	37	41	103	942		0.00
2	2	Ужин 2	кисломол.	ряженка	190	6	2	8	76		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		190	6	2	8	76		0.00
2	2	**Итого за день:**			2980	145	140	468	2968		160.18
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая из пшена и риса молочная	250	4	6	16	139	142	11.91
				бутерброд с маслом и сыром	50	5	12	15	182	112	8.65
			гор.напиток	какао-напиток на молоке (с водой)	200			15	59	83	6.68
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3		16	79	420	0.91
			фрукты								
				яйцо вареное вкрутую	40	13	12	1	157		8.88
			итого		590	25	30	63	616		37.03
2	3	Завтрак 2	фрукты	сок яблочный	200	1		20	92	130	5.05
			итого		200	1	0	20	92		5.05
2	3	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты с растительным маслом	100	2	10	8	130	10	4.36
			1 блюдо	суп из овощей со сметаной	260	6	10	12	165	26	20.59
			2 блюдо	рагу из цыпленка	210	15	10	18	260	53	50.83
			гарнир								
			напиток	компот из кураги	200	1		23	98	178	8.67
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	5	1	32	158	421	1.45
			итого		850	29	31	93	811		85.90
2	3	Полдник	булочное	пирожок печеный с яблоками	60	7	11	37	289	64	
			напиток	молоко кипяченое	200	6	5	10	107	163	
				банан	200	4	1	49	226		
			итого		460	17	17	96	622		0.00
2	3	Ужин	гор.блюдо	котлята из говядины	100	15	16	12	256	150	
			гарнир	запеканка капустная	200	4	17	17	237	77	
			напиток	чай с сахаром	200			13	52	88	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2		13	63	420	
				бутерброд с маслом	40	2	9	15	145	114	

			итого		580	23	42	70	753		0.00
2	3	Ужин 2	кисломол.	йогурт	190	10	6	7	129		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		190	10	6	7	129		0.00
2	3	**Итого за день:**			2870	105	126	349	3023		127.98
2	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с морковью	220	23	18	37	409	201	48.60
				бутерброд с маслом и сыром	50	5	12	15	182	112	8.65
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке (с водой)	200			14	101	88	6.97
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3		16	79	420	0.91
			фрукты								
			итого		520	31	30	82	771		65.13
2	4	Завтрак 2	фрукты	сок яблочный	200	1		20	92	130	5.05
			итого		200	1	0	20	92		5.05
2	4	Обед	закуска	салат картофельный с кукурузой и морковью	100	5	7	33	219	16	10.37
			1 блюдо	суп картофельный с крупой с мясом со сметаной	260	7	8	21	186	30	18.23
			2 блюдо	голубцы ленивые с мясом и молочным соусом	220	7	7	9	133	145	71.80
			гарнир								
			напиток	компот из изюма	200			26	108	180	7.00
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	5	1	32	158	421	1.45
			итого		860	24	23	121	804		108.85
2	4	Полдник	булочное	вафли	40	1	9	19	163		
			напиток	молоко кипяченое	200	6	5	10	107	163	
				груши	200	1	1	20	94		
			итого		440	8	15	49	364		0.00
2	4	Ужин	гор.блюдо	икра кабачковая с луком и растительным маслом	100	2	10	8	133	176	
			гарнир	греча рассыпчатая	200	9	10	40	290	42	
			напиток	чай с сахаром	200			13	52	88	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3		16	79	420	
				бутерброд с маслом	40	2	9	15	145	114	
			итого		590	16	29	92	699		0.00
2	4	Ужин 2	кисломол.	ряженка	190	6	2	8	76		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		190	6	2	8	76		0.00
2	4	**Итого за день:**			2800	86	99	372	2806		179.03
2	5	Завтрак	гор.блюдо	рыба запеченая в омлете	130	20	10	1	178	150	30.97
				пюре картофельное	200	5	7	37	228	73	10.02
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200			13	54	82	2.99
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3		16	79	420	0.91
			фрукты								
				бутерброд с маслом	40	2	9	15	145	114	4.15

			итого		620	30	26	82	684		49.04
2	5	Завтрак 2	фрукты	сок яблочный	200	1		20	92	130	5.05
			итого		200	1	0	20	92		5.05
2	5	Обед	закуска	салат из свеклы с зеленым горошком	100	12	8	30	235	9	11.66
			1 блюдо	щи из капусты смясом и сметаной	260	6	10	11	162	24	19.76
			2 блюдо	сосиска отварная	100	9	23	2	247	41	41.47
			гарнир	макароны отварные	200	13	6	82	437	71	6.85
			напиток	кисель витаминизированный	200			10	40	118	10.17
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	5	1	32	158	421	1.45
				яблоки	200			10	45		17.80
			итого		1140	45	48	177	1324		109.16
2	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
2	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
2	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
2	5	**Итого за день:**			1960	76	74	279	2100		163.25
2	6	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
2	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
2	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
2	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								

			итого		0	0	0	0	0		0.00
2	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
2	6	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0.00
2	7	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
2	7	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
2	7	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
2	7	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0.00
2	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		158.46
2	7	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0.00
		Среднее значение за период:			2721.5	96.957	103.65	345.267	2623.126		158.46