

КОГОАУ "Гимназия № 1"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность _____

фамилия

дата

Директор

Директор

Мельникова Е.В.

Ходырев А.П.

13

1

2025

день

месяц

200

Нед еля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептур ы	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,73	5,43	45	263,81	219/08	
				Тефтели из говядины с соусом 90/50	140	8,07	13,14	7,86	196,04	200/08	
			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								
			итого		550,00	18,87	18,93	77,29	576,89		70-00
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	10,8	10,6	22,4	192,15	тпк700/922	
			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								
				Булочка "Домашняя"	70	4,37	7,07	36,8	228,2	312/08	
			итого		500,00	17,24	18,03	83,63	537,39		70-00
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Блины	140	16,79	16,44	42,3	318,59	682/98	
				Молоко сгущенное	40	1,4	1,72	1,11	65,6		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб								
			фрукты	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	55,2		
			итого		500,00	18,79	18,64	67,57	488,03		70-00
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из куриного филе 90/150	240	12,01	10,23	22,36	357,16	тпк/449-96	
			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								
				Булочка с маком	60	4,98	6,53	35,9	105,3	112/86	

			итого		530,00	19,06	17,12	82,69	579,50		70-00
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая с маслом	210	16,63	16,54	39,54	315,23	115/08	
			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	Нектар	200	0	0	11,2	44,8		
			итого		640,00	19,03	16,81	78,05	476,47		70-00
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная с маслом	220	12,33	8,9	22,49	207,38	109/08	
			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								
				Печенье	50	3,8	7,75	31,8	214,15		
			итого		500,00	18,53	16,92	81,60	537,97		70-00
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Вермишель отварная	150	5,52	5,3	35,33	211,1	227/08	
				Голубцы ленивые с соусом 90/50	140	8,9	12,02	7,56	163,32	178/08	
			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								
			итого		520,00	16,49	17,68	67,32	491,46		70-00
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	15,23	16,2	34,23	392,15	ттк700/922	
			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								
				Нектар	200	0	0	11,2	44,8		
			итого		630,00	17,30	16,56	69,86	553,99		70-00
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Блины	140	16,79	16,44	42,3	318,59	682/98	
				Молоко сгущенное	40	1,4	1,72	1,11	65,6		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб								
			фрукты	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	55,2		

			<i>итого</i>		500,00	18,79	18,64	67,57	488,03	70-00
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	240	5,63	10,18	25,62	278,19	394/94
			гор.напиток	Напиток Каркаде	200	6	1,4	4,8	74	ттк 34
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4	
			фрукты							
				Булочка с маком	60	4,98	6,53	35,9	120,3	112/86
			<i>итого</i>		530,00	18,56	18,47	78,35	540,89	70-00