

Школа Лицей № 6 г.Северобайкальск

Утвердил: должность

Директор "Лицей № 6"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Бухольцев

Возрастная категория

7-11 лет

дата

20

день

12

месяц

2025

год

№ 6»

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. С	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из риса и пшена	210	6,08	11,18	33,48	175					28,2	
				сыр	30	7,89	7,98	0	103	15				16,7	
				гор.напиток	Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	148,25	382				20,4
				хлеб	пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР				2,71
				хлеб	ржаной	30	1,12	0,22	9,88	52	ПР				1,8
				Биолакт	200	8,208	3,008	11,808	124	ПР				67	
				<i>итого</i>		710	28,838	25,368	85,608	698,73					136,81
1	1	Обед	закуска	1 блюдо Суп гороховый	250	11,4	7,8	48,02	552,25	119				22,07	
				2 блюдо Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260				54,8	
				гарнир Гречка отварная	200	11,4	606	51,71	350	171				18,12	
				напиток Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376				1,92	
				хлеб бел. пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	194,83	ПР				4,65	
				хлеб черн. ржаной	50	1,12	0,22	9,88	114,95	ПР				4,65	
				фрукт											
				<i>итого</i>		850	40,91	631,13	141,99	1493,03				106,21	
				Итого за день:		1560	69,748	656,5	227,6	2191,76				243,02	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Печень по-строгоновски	100	13,26	11,23	3,52	185	255			37,3		
				гарнир Макароны отварные	200	7,6	8,1	42,64	260,95	203			15,79		
				гор.напиток компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349			7,54		
				хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР			4,65		
				хлеб ржаной	50	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР			4,65		
				огурец свежий	50	0,55	0,1	1,9	11	71			13,6		
				<i>итого</i>		650	25,56	20,04	104,44	705,87			83,53		
1	2	Обед	закуска	1 блюдо Печень по-строгоновски	100	13,26	11,23	3,52	185	255			37,3		
				гарнир Макароны отварные	200	7,6	8,1	42,64	260,95	203			15,79		
				гор.напиток компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349			7,54		
				хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР			4,65		
				хлеб ржаной	50	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР			4,65		
				огурец свежий	50	0,55	0,1	1,9	11	71			13,6		
				<i>итого</i>		650	25,56	20,04	104,44	705,87			83,53		
Итого за день:		1300	51,12	40,08	208,88	1411,74			167,06						

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в сметанном соусе с овощами	140	15,42	13,47	5,61	205,32	153	54,6
			гарнир	Рис отварной	200	4,35	4,24	45,75	302,5	171	23,61
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15	60	376	2,22
			хлеб	пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	2,71
			хлеб черн.	ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	1,8
			сок	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	39
				<i>итого</i>			790	24,33	18,43	110,93	768,74
1	3	Обед	гор.блюдо	Рыба тушеная в сметанном соусе с овощами	140	15,42	13,47	5,61	205,32	153	54,6
			гарнир	Рис отварной	200	4,35	4,24	45,75	302,5	171	23,61
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15	60	376	2,22
			хлеб	пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	2,71
			хлеб черн.	ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	1,8
			сок	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	39
				<i>итого</i>			790	24,33	18,43	110,93	768,74
	<i>итого за день</i>			1580	48,66	36,86	221,86	1537,48		247,88	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,87	23,69	421,43	259	94,56
			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0,07	0,02	15	60	13	6,24
			хлеб	Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	2,71
			хлеб черн.	ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	1,8
				<i>итого</i>			500	26,7	26,41	63,06	597,55
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,87	23,69	421,43	259	94,56
			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0,07	0,02	15	60	13	6,24
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	194,83	ПР	1,8
			хлеб черн.	ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПР	1,8
				<i>итого</i>			550	29,96	26,94	87,54	791,21
1	4	Итого за день:			1050	56,66	53,35	150,6	1388,76		209,71

1	5	Завтрак	гарнир	Пюре из гороха	200	17,31	9,19	44,5	323,81	199	12,69
			гор.блюдо	Котлета из говядины	105	16,38	20,58	14,125	307,36	268	55,08
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	1,92
			хлеб	Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,3	ПР	2,71
			фрукт	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	16	338	37,2
			хлеб	ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	1,8
			<i>итого</i>		705	37,65	30,71	107,8	823,45		111,4
			2 блюдо	Котлета из говядины	105	16,38	20,58	14,125	307,26	268	55,08
			гарнир	Пюре из гороха	200	17,31	9,19	44,5	323,81	199	12,69
			напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	1,92
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	194,83	ПР	1,8
			хлеб черн.	ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПР	1,8
			фрукт	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	16	338	37,2
			<i>итого</i>		755	40,91	31,24	132,28	1016,85		110,49
1	5	Итого за день:		1460	78,56	61,95	240,07	1840,3		221,89	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный гречневый	250	3,71	4,47	7,68	184	121	19,84
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	125,75	379	17,3
			хлеб	Пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,3	ПР	4,65
			закуска	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209	13,2
			хлеб	ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	4,65
				Молоко	200	5,8	5	9,6	0	ПР	61,6
			<i>итого</i>		750	21,25	17,27	57,88	489,03		121,24
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,18	5,52	15,54	136,56	104	30,2
			2 блюдо	Макароны отварные с сыром	240	16,24	19,1	40,93	401,28	204	40,3
			напиток	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	125,75	379	17,3
			хлеб бел.	Пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	194,83	ПР	4,65
			хлеб черн.	ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПР	4,65
			<i>итого</i>		790	30,76	28,15	111,61	973,37		97,1
2	1	Итого за день:			1540	52,01	45,42	169,49	1462,4		218,34
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из говядины	250	18,6	21,9	47,5	495	244	67,34
			напиток	Компот из облепихи	200	0,3	1,35	25,37	110,26	54	11,9
			хлеб	Пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	4,65
				огурец свежий	50	0,55	0,1	1,9	11	71	13,6
			хлеб	ржаной	50	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	4,65
			<i>итого</i>		600	22,94	23,87	99,14	732,38		102,14
			гор.блюдо	Плов из говядины	250	18,6	21,9	47,5	495	244	67,34
			напиток	Компот из облепихи	200	0,3	1,35	25,37	110,26	54	11,9
			хлеб	Пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	4,65
				огурец свежий	50	0,55	0,1	1,9	11	71	13,6
			хлеб	ржаной	50	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	4,65
			<i>итого</i>		600	22,94	23,87	99,14	732,38		102,14
2	2	Итого за день:			1200	45,88	47,74	198,28	1464,76		204,28

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Бефстрогонов	100	15,2	23,1	5,12	310	250	60,1
			гарнир	Гречка отварная	200	11,44	6,6	51,71	350	171	14,73
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	7,54
			хлеб	Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	2,71
				ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	1,8
			сок	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	39
			<i>итого</i>		750	31,79	30,31	133,41	993,72		125,88
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82	23,06
			гор.блюдо	Бефстрогонов	100	15,2	23,1	5,12	310	250	60,1
			гарнир	Гречка отварная	200	11,44	6,6	51,71	350	171	14,73
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	7,54
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	194,83	ПР	4,65
			хлеб черн.	ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПР	4,65
			<i>итого</i>								
2	3	Итого за день:		850	35,85	35,76	148,62	1206,33		114,73	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины	1600	67,64	66,07	282,03	2200,05		240,61
			гарнир	Макароны отварные	100	14,55	16,79	2,89	221	260	53,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	6,64	4,4	37,3	260,95	203	12,64
			хлеб	Пшеничный	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,66
				ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	2,71
				Биолакт	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	1,8
			<i>итого</i>		200	8,208	3,008	11,808	124	ПР	67
2	4	Обед	гор.блюдо	Гуляш из говядины	750	33,018	24,738	91,568	784,07		141,31
			гарнир	Макароны отварные	100	14,55	16,79	2,89	221	260	53,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	6,64	4,4	37,3	260,95	203	12,64
			хлеб	Пшеничный	200	0,13	0,02	15,2	62	377	3,66
				ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	2,71
				Биолакт	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	1,8
			<i>итого</i>		200	8,208	3,008	11,808	124	ПР	67
2	4	Итого за день:		750	33,018	24,738	91,568	784,07		141,31	
				1500	66,036	49,476	183,14	1568,14		282,62	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная	105	12,96	11,84	15,92	223	234	35
			гарнир	Картофельное пюре	200	3,77	8,5	21,98	201,1	128	34,21
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	2,22
			хлеб	Пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	4,65
			хлеб	ржаной	50	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР	4,65
			фрукт	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	16	338	37,2
			<i>итого</i>		755	21,25	21,39	92,01	639,21		117,93
			2 блюдо	Котлета рыбная	105	12,96	11,84	15,92	223	234	35
			гарнир	Картофельное пюре	200	3,77	8,5	21,98	201,1	128	34,21
			напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	2,22
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	194,83	ПР	1,8
			хлеб черн.	ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПР	1,8
				Молоко	200	5,8	5	9,6	0	ПР	61,6
			<i>итого</i>		805	29,35	26,41	111,35	793,88		136,63
2	5	Итого за день:		1560	50,6	47,8	203,36	1433,09		254,56	