



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ «Углегорская СШИ № 6»

И.Н. Шетеля

Примерное двухнедельное меню
по ГКОУ «Углегорская СШИ № 6»
весна 2024 года
(6-разовое питание)
(возрастная категория 7-11 лет)

Школа **ГКОУ "Углегорская СШИ № 6"** Утвердил: должность **Директор**
примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Шетеля И.Н.**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **1 2 2024**
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные с тертым сыром	120	9.83	10.73	25.52	210	333	
			закуска	салат из моркови	60	0.7	2.06	4.92	37.92	38	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	0	0	14.97	58.85	395	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33		
			булочное	булочка сдобная	25	1.8	0.62	12.65	65.25		
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	14	
			яйцо	яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	209	
			<i>итого</i>		505	20.79	26.62	83.47	627.15		0
1	1	Завтрак 2	фрукты	яблоко	185	0.74	0.35	19.24	88.25	323	
			<i>итого</i>		185	0.74	0.35	19.24	88.25		0
1	1	Обед	закуска	икра свекольная	60	0.45	2.35	2.96	34.8	54	
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	200	1.1	4.1	7.8	71.7	102	
			2 блюдо	плов из птицы	180	16.8	17.46	31.05	424.13	291	
			гарнир								
			напиток	сок фруктовый	180	1	0	18.1	76.32	389	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4.45	0.9	39.04	181.86		
			<i>итого</i>		700	23.8	24.81	98.95	788.81		0
1	1	Полдник	булочное								
			напиток	молоко кипяченое	150	4.5	4.8	7.05	90	385	
			булочное	булочка сдобная	25	1.8	0.62	12.65	65.25		
			<i>итого</i>		175	6.3	5.42	19.7	155.25		0
1	1	Ужин	гор.блюдо	гуляш из говядины	90	11.64	13.44	2.39	176.8	242	
			гарнир	картофельное пюре	120	2.45	0.02	16.35	109.8	312	
			напиток	чай	200	0	0	14.97	56.85	375	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33		
			закуска	огурец соленый	100	0.67	0.09	1.42	9.09	70	
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75		
			<i>итого</i>		570	18.14	22.16	60.26	544.87		0
1	1	Ужин 2	кисломол.	кефир	200	6	5	8	102	386	
			булочное								

			фрукты									
			итого	180	5.4	7.2	7.56	117			0	
1	2	Итого за день:		2380	84.63	81.48	326.96	2369.21			0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная рисовая	210	5.1	10.72	33.42	251	223		
			яйцо	яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	209		
			гор.напиток	кофейный напиток	200	0	0	14.97	56.85	395		
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.35	117.33			
			фрукты									
			булочное	булочка сдобная	25	1.8	0.62	12.67	65.25			
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	14		
		итого		535	15.36	24.55	86.79	628.23			0	
1	3	Завтрак 2	фрукты	яблоко	185	0.74	0.35	19.24	88.25	323		
			итого		185	0.74	0.35	19.24	88.25			0
1	3	Обед	закуска	салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.8	3.5	3.9	51.1	55		
			1 блюдо	суп с крупой	200	1.58	1.73	11.6	96	101		
			2 блюдо	жаркое по домашнему	180	16.67	18.6	17.05	303.4	259		
			гарнир									
			напиток	компот из сухофруктов	180	0.51	0	25.25	103	349		
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4.45	0.9	39.04	181.86			
		итого		700	24.01	24.73	96.84	735.36			0	
1	3	Полдник	гор.блюдо	сырники из творога со сметаной	100	19.85	15.8	29.8	305.27	358		
			напиток	молоко кипяченое	150	2.68	4.8	7.05	90	389		
			итого		250	22.53	20.6	36.85	395.27			0
1	3	Ужин	гор.блюдо	котлета рыбная	100	12.16	4.61	14.95	219.35	234		
			гарнир	капуста тушеная	150	2.77	6.47	34.51	196.85	214		
			напиток	чай	200	0	0	14.97	56.85	375		
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.35	117.33			
			булочное	булочка сдобная	25	1.8	0.62	12.65	65.25			
		итого		525	20.11	12.11	102.43	655.63			0	
1	3	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты	кефир	150	3.75	6	4.5	76.5			
			кондитер.	печенье	10	1.13	1.28	11.9	63.39			

				<i>итого</i>		160	4.88	7.28	16.4	139.89			0
1	3	Итого за день:			2355	87.63	89.62	358.55	2642.63				0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога со сметаной	150	27.29	18	32.4	279.62	223			
			яйцо	яйцо вареное	40	5.8	4.6	0.28	62.8	209			
			гор.напиток	чай	200	0	0	14.97	56.85	375			
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.35	117.33				
			фрукты										
			сыр	сыр	10	2.32	2.95	0	36	15			
			булочное	булочка сдобная	25	1.8	0.62	12.67	65.25				
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	14			
			<i>итого</i>		485	40.59	34.78	85.77	692.85				0
1	4	Завтрак 2	фрукты	яблоко	185	0.74	0.35	19.24	88.25	323			
				<i>итого</i>		185	0.74	0.35	19.24	88.25			
1	4	Обед	закуска	салат из квашеной капусты	60	0.96	3.06	4.94	52.6	47			
			1 блюдо	свекольник	200	1.64	4	11.28	87.8	58			
			2 блюдо	запеканка картофельная с мясом говядины	180	14.02	13.73	9.48	249.23	16			
			гарнир										
			напиток	сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389			
			хлеб бел.										
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4.45	0.9	39.04	181.86				
				<i>итого</i>		720	22.07	21.69	84.94	656.29			
1	4	Полдник	булочное	булочка сдобная	25	1.8	0.62	12.67	65.25				
			напиток	молоко кипяченое	150	2.6	4.8	7.05	90				
				<i>итого</i>		175	4.4	5.42	19.72	155.25			
1	4	Ужин	гор.блюдо	гуляш из птицы	90	11	9.1	2.8	127.5	311			
			гарнир	каша рисовая	120	4.2	3.36	32	166.4	342			
			напиток	кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.45	19.62	109.25	395			
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.35	117.33				
			закуска	икра кабачковая	60	0.76	0.04	9.18	40.08	50			
			масло										
				<i>итого</i>		520	22.14	15.36	88.95	560.56			
1	4	Ужин 2	кисломол.										
			булочное										
			напиток										
			фрукты	кефир	150	4.52	7.2	5.4	91.8				
			кондитерское	конфета	20	0.2	4.4	13.2	94				

				<i>итого</i>		170	4.72	11.6	18.6	185.8		0
1	4	Итого за день:				2255	94.66	89.2	317.22	2339		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные с маслом	120	5.04	4.32	22.88	150	340		
			закуска	салат из кукурузы консервированной	100	2.88	6.18	8.04	99.3	12		
			гор.напиток	кофейный напиток	200	0	0	14.97	56.85	395		
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.35	117.33			
			фрукты									
			булочное	булочка сдобная	25	1.8	0.62	12.67	65.25			
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	14		
			<i>итого</i>		505	13.1	19.73	84.01	563.73		0	
1	5	Завтрак 2	фрукты	яблоко	185	0.74	0.35	19.24	88.25	323		
			<i>итого</i>		185	0.74	0.35	19.24	88.25		0	
1	5	Обед	закуска	салат из соленых огурцов	100	0.86	5.11	2.61	58.8	70		
			1 блюдо	суп овощной	200	1.68	5.98	9.35	98.37	202		
			2 блюдо	печень тушеная	100	15.79	15.56	8.2	235.41	285		
			гарнир	пюре гороховое	130	9.4	2.56	20.67	144.86	13		
			напиток	компот из сухофруктов	180	0.3	0	21.9	89.6	349		
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4.45	0.9	39.04	181.86			
			<i>итого</i>		790	32.48	30.11	101.77	808.9		0	
1	5	Полдник	булочное	булочка сдобная	25	1.8	0.62	12.67	65.25			
			напиток	какао с молоком	180	5.77	5.03	19.58	142.9	382		
			<i>итого</i>		205	7.57	5.65	32.25	208.15		0	
1	5	Ужин	гор.блюдо	шницель натуральный рыбный	90	13	12.29	7.69	192.36	235		
			гарнир	пюре картофельное	120	3.05	3.88	17.92	101.37	321		
			напиток	чай	200	0	0	14.97	56.85	375		
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.35	117.33			
			закуска	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2.51	4.91	46.26	53		
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	14		
			<i>итого</i>		530	20.43	27.29	70.94	589.17		0	
1	5	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток	ряженка	150	3.75	6	4.5	76.5	401		
			фрукты									
			<i>итого</i>		150	3.75	6	4.5	76.5		0	
1	5	Итого за день:				2365	78.07	89.13	312.71	2334.7		0

			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		0
1	7	Завтрак 2	фрукты									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		0
1	7	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		0
1	7	Полдник	булочное									
			напиток									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		0
1	7	Ужин	гор.блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		0
1	7	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		0
1	7	Итого за день:			0	0	0	0	0	0		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный манный на молоке	200	4.82	1.02	16.83	132.4	94		
			яйцо	яйцо вареное	40	5.8	4.6	0.28	62.8	209		
			гор.напиток	кофейный напиток	200	0	0	14.97	56.85	395		
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.35	117.33			

			булочное	булочная сдобная	25	1.8	0.62	12.67	65.25		
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.14		
			<i>итого</i>		525	18.16	20.34	76.91	559.37		0
2	2	Завтрак 2	фрукты	банан	200	2.1	0.72	29.29	133.72	338	
			<i>итого</i>		200	2.1	0.72	29.29	133.72		0
2	2	Обед	закуска	помидор соленый	100	0.67	0.09	1.42	9.09	70	
			1 блюдо	щи из свежей капусты	200	1.4	3.3	5.9	60	92	
			2 блюдо	тефтели	120	22.3	19.5	19.2	368.16	307	
			гарнир	катофельное пюре	120	3.05	3.88	17.02	101.37	321	
			напиток	сок фруктовый	180	1	0	20.2	84.8	389	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4.45	0.9	39.04	181.86		
			<i>итого</i>		800	32.87	27.67	102.78	805.28		0
2	2	Полдник	булочное	булочная сдобная	25	1.8	0.62	12.67	65.25		
			напиток	молоко кипяченое	200	5.2	4.9	9.3	104	385	
			<i>итого</i>		225	7	5.52	21.97	169.25		0
2	2	Ужин	гор.блюдо	рыба тушеная с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105	229	
			гарнир	каша пшеничная	120	4.8	4.8	20	176	172	
			напиток	чай	200	0	0	14.97	56.85	375	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.32	117.33		
			закуска	салат из свеклы с зеленым горош.консервир.	60	0.99	2.47	4.37	43.74	53	
			<i>итого</i>		530	18.92	12.63	68.46	498.92		0
2	2	Ужин 2	кисломол.	ряженка	180	5.4	7.2	7.56	117	401	
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			кондитерское	печенье	10	1.13	1.26	11.9	63.39		
			<i>итого</i>		190	6.53	8.46	19.46	180.39		0
2	2	Итого за день:			2470	85.58	75.34	318.87	2346.93		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшеничная на молоке	200	7.56	6.42	25.22	186.49	161	
			яйцо	яйцо вареное	40	5.8	4.6	0.28	62.8	209	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	0	0	14.98	56.85	395	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.35	117.33		
			фрукты								
			булочное	булочная сдобная	25	1.8	0.62	12.67	65.25		
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	1	75	14	

			<i>итого</i>		525	18.54	20.25	79.5	563.72		0
2	3	Завтрак 2	фрукты	банан	150	1.57	0.53	21.96	100.29	338	
			<i>итого</i>		150	1.57	0.53	21.96	100.29		0
2	3	Обед	закуска	салат из квашеной капусты	60	0.96	3.06	4.94	52.6	47	
			1 блюдо	суп крестьянский	200	4.6	6.83	5.08	101.8	98	
			2 блюдо	котлета из говядины	90	12.38	18.15	10.74	258	268	
			гарнир	пюре картофельное	120	3.05	3.88	17.02	101.37	321	
			напиток	сок фруктовый	180	1	0	20.2	84.8	389	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4.45	0.9	39.04	181.86		
			<i>итого</i>		730	26.44	32.82	97.02	780.43		0
2	3	Полдник	булочное	сырники из творога	100	19.85	15.8	29.8	305.27	358	
			напиток	какао с молоком	180	4.68	4.1	12.8	104.55	382	
			<i>итого</i>		280	24.53	19.9	42.6	409.82		0
2	3	Ужин	закуска	винегрет овощной	150	2.04	9.26	12.66	142.2	45	
			гарнир	каша гречневая	100	5.75	4.6	25.76	162.5	171	
			напиток	чай	200	0	0	11.97	45.48	375	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.35	117.33		
			булочное	булочка сдобная	25	1.8	0.62	12.67	65.25		
			<i>итого</i>		525	12.97	14.89	88.41	532.76		0
2	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			конитерское	кефир	150	3.76	6	4.5	76.5		
			<i>итого</i>		150	3.76	6	4.5	76.5		0
2	3	Итого за день:			2360	87.81	94.39	333.99	2463.52		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога со сметаной	150	27.19	18	32.4	279.62	223	
			яйцо	яйцо вареное	40	5.8	4.6	0.28	62.8	209	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.45	12.62	82.72	395	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.35	117.33		
			фрукты								
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	14	
			булочное	булочка сдобная	25	1.8	0.62	12.67	65.25		

			<i>итого</i>		475	40.97	34.28	83.42	682.72		0
2	4	Завтрак 2	фрукты	яблоко	185	0.74	0.35	19.24	88.25	323	
			<i>итого</i>		185	0.74	0.35	19.24	88.25		0
2	4	Обед	закуска	огурец соленый	100	0.67	0.09	1.42	9.09	70	
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4	10.1	82.8	82	
			2 блюдо	олодьи из печени	120	14.67	12.29	16.59	252	284	
			гарнир	картофельное пюре	130	3.31	4.21	18.44	110	321	
			напиток	сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4.45	0.9	39.04	181.86		
			<i>итого</i>		830	25.7	21.49	105.79	720.55		0
2	4	Полдник	булочное	булочная сдобная	25	1.8	0.62	12.67	65.25		
			напиток	молоко кипяченое	150	2.68	4.8	7.05	90		
			<i>итого</i>		175	4.48	5.42	19.72	155.25		0
2	4	Ужин	гор.блюдо	плов из говядины	150	12	16	25.7	327.6	265	
			гарнир								
			напиток	чай	200	0	0	14.97	56.85	375	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.35	117.33		
			закуска	икра свекольная	60	0.45	2.35	2.96	34.8	54	
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	14	
			<i>итого</i>		470	15.83	26.96	69.08	611.58		0
2	4	Ужин 2	кисломол.	ряженка	180	5.4	7.2	7.56	117		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			конитерское								
			<i>итого</i>		180	5.4	7.2	7.56	117		0
2	4	Итого за день:			2315	93.12	95.7	304.81	2375.35		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные с маслом	120	5.04	4.32	22.88	150	340	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	0	0	14.97	56.85	395	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.35	117.33		
			фрукты								
			закуска	кукуруза отварная	70	4.39	6.48	24.05	126.5	133	
			булочное	булочная сдобная	25	1.8	0.62	12.67	65.25		
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	14	
			<i>итого</i>		475	14.61	20.03	100.02	590.93		0

2	7	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0	0
2	7	Полдник	булочное							
			напиток							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0	0
2	7	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0	0
2	7	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0	0
2	7	Итого за день:		0	0	0	0	0	0	
Среднее значение за период:				2369	83.158	84.821	328.06	2395.77	#DIV/0!	