

Школа МБОУ " Медянская ООШ"

Утвердил, должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Трескова Ф.Г.

дата

43

09

2025

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	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,2	7,46	37	240	266	
			булочное	Сыр сычужный твердый	10	2,56	2,61	0	34,3	100	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
			итого		450	15,4	13,69	81,68	512,3		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Кура в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	405	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	33,74	237	
			напиток	Сок яблочный	180	0,9	0,18	0,08	82,8	518	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			фрукты								
			итого		620	34,62	25,26	106,34	590,54		0
1	1	Итого за день:			1070	50,02	38,95	188,02	1102,84		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	243	264	
			булочное	Масло сливочное	15	0,075	8,25	0,12	112,2	105	
			гор.напиток	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,9	2	20,9	113	500	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
			итого		455	13,415	18,05	77,2	562,2		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,72	5,5	8,88	92,2	128	
			2 блюдо	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	377	
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	509	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			фрукты								
			итого		690	31	30	85,92	763,2		0
1	2	Итого за день:			1145	44,415	48,05	163,12	1325,4		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387	319	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
			итого		390	25,24	21,32	67,28	562		0
1	3	Обед	закуска	Овощи натуральные (св. помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12	106	
			1 блюдо								
			2 блюдо	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,3	7,7	5,5	144	401	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,786	0,81	34,848	173,88	291	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	507	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			фрукты								
			итого		550	29,856	9,93	118,07	707,88		0
1	3	Итого за день:			940	55,096	31,25	185,35	1269,88		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215	262	
			булочное	Бутерброд с маслом	20/20	1,6	16,7	10	197	93	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108	
			фрукты								
			итого		420	10,82	25,62	66,6	540		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	12,51	19,9	8,64	101	345	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	429	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	507	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			фрукты								
			итого		520	21,84	27,5	81,13	523		0
1	4	Итого за день:			940	32,66	53,12	147,73	1063		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5,26	11,72	25,06	226,2	260	

			булочное	Бутерброд с джемом или повидлом	30	0,85	2,15	16,3	88	95	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108	
			фрукты								
			итого		510	15,39	17,21	96,62	581,2		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из разных овощей со сметаной	210	2,6	5,52	11	104,4	161	
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	200	15,2	15,1	15,1	342	406	
			гарнир								
			напиток	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	0	29	122	503	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			итого		690	223,48	21,42	88,14	756,4		0
1	5	Итого за день:			1200	238,87	38,63	184,76	1337,6		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	268	
			булочное	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	100	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	24,6	117,5	108	
			фрукты	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	96	112	
			итого		560	14,18	13,43	93,9	558,2		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Рагу из птицы	210	16,56	17,28	19,08	252	407	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	25	110	508	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,62	40	188	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			итого		530	25,78	18,38	97,44	644		0
2	1	Итого за день:			1090	39,96	31,81	191,34	1202,2		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	248	
			булочное	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	100	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
			итого		450	18,36	19,11	77,28	555,3		0
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12	106	
			1 блюдо								
			2 блюдо	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	204	389	
			гарнир	Капуста тушеная с морковью в молоке	200	4	5,6	9,2	104	424	
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	509	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			итого		630	24,33	19,4	77,94	611		0
2	2	Итого за день:			1080	42,69	38,51	155,22	1166,3		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,6	27,75	180	265	
			булочное	Бутерброд с маслом	20/20	1,6	16,7	10	197	93	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
			итого		390	10,79	23,92	73,33	552		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Котлеты	90	16,02	15,75	12,87	257	381	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,2	0,8	21,8	184	429	
			напиток	Компот из плодов (курага)	200	0,3	0	20,1	81	512	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			фрукты	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	96	112	
			итого		670	27,7	17,85	108,81	806		0
2	3	Итого за день:			1060	38,49	41,77	182,14	1358		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая вязкая	200	6,4	11,4	35,76	271,2	255	
			булочное	Бутерброд с маслом	20/20	1,6	16,7	10	197	93	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495	
			хлеб								
			фрукты								
			итого		400	9,5	29,4	61,66	549,2		0

2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Рис отварной	180	4,92	8,1	45,08	272,8	8	
			гарнир	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102,1	343	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			итого		560	20,2	14,04	97,82	623,9		0
2	4	Итого за день:		960	29,7	43,44	159,48	1173,1		0	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	165	
			булочное	Бутерброд с джемом	50	1,42	3,58	27,17	146,67	96	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			фрукты								
			итого		490	13,36	11,86	81,73	465,67		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Макаронник с мясом	180	28	31,4	28	505	293	
			гарнир								
			напиток	Сок апельсиновый	180	1,19	0,17	22,44	102	518	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	109	
			итого		440	34,87	32,37	83,48	795		0
2	5	Итого за день:		930	48,23	44,23	165,21	1260,67		0	
Среднее значение за период:					1041,5	62,0131	40,976	172,24	1225,9		#ДЕЛ/0!