

Школа МКОУ Скоморошинская НОШ

Утвердил. должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия Черненко Е. А.

дата

1 1 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 вязкая молочная овсяная	180	7	8	28	213	212	15,49
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465	11,95
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	7	9	10	149	63	24,12
			фрукты	Яблоко	100	0	0	10	44	82	14,62
			<i>итого</i>		520	17	20	62	494		66,18
1	1	Обед	закуска	Помидор свежий	60	1	0	2	14	148	12,37
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" на м/б	200	6	6	11	127	134	16,09
			2 блюдо	Котлеты рыбные	100	13	2	10	235	307	23,02
			гарнир	Рис с овощами	150	4	3	35	182	241	12,58
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	10	40	494	10,4
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111	2,34
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	10	54	110	2,08
			<i>итого</i>		760	29	12	88	704		78,88
			Итого за день:		1280	46	32	150	1198		145,06
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с джемом	170	24	12	36	343	279	88,21
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	40	459	2,39
			хлеб	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111	2,34
			фрукты	Мандарин	100	1	0	8	38	82	28,94
			<i>итого</i>		500	27	13	69	500		121,88
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	55	26	2,085
			1 блюдо	Суп гороховый на м/б	200	9	5	12	131	144	17,65
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	17	8	9	176	359/408	45,52
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253	202	9,81
			напиток	Компот из изюма	200	1	0	30	120	494	11,16
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111	2,34
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	10	54	110	2,08
			<i>итого</i>		760	41	26	113	841		90,645
			Итого за день:		1260	68	39	182	1341		212,525
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	5	6	32	208	217	17,68
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462	9,93
			хлеб	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111	2,34
			фрукты	Груша	100	0	0	10	47	82	19,36
			кисломол.	Масло сливочное	10	0	7	0	73	79	12,83
			<i>итого</i>		510	10	17	66	474		62,14
1	3	Обед	закуска	Салат витаминный	60	1	3	3	44	2	6,12
			1 блюдо	Суп с крупой (гречневый) на к/б	200	11	8	8	106	114	16,44
			2 блюдо	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	13	5	202	326	59,82
			гарнир	Макароны отварные	150	6	5	30	185	256	9,23
			напиток	Сок яблочный	205	1	0	20	86	501	9,55
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111	2,34
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	10	54	110	2,08
			<i>итого</i>		765	38	30	86	729		105,58
			Итого за день:		1275	48	47	152	1203		167,72
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3	246	268	40,51
			Закуска	Огурец свежий	60	0	1	1	7	148	12,37
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465	10,71
			хлеб	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111	2,34
			фрукты	Апельсин	100	1	0	8	49	82	33,44
			<i>итого</i>		530	19	25	36	442		99,37
1	4	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	60	1	3,7	4	52,8	47	4,58
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	9	8	10	110	119	18,48
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	15	10	30	353	406	45,51
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	495	9,78
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111	2,34
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	10	54	110	2,08
<i>итого</i>		750	30	22,7	84	705,8		82,77			
Итого за день:		1280	49	47,7	120	1147,8		182,14			
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	10	9	26	336	259	18,1

			<i>итого</i>		570	28	21	62	548		104,02
2	4	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	4	5	56	1	4,56
			1 блюдо	Суп гороховый на м/б	200	9	5	12	131	144	17,4
			2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15	5	14	173	357	43,59
			гарнир	Рис с овощами	150	4	2,6	35	182	241	12,58
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	495	9,78
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	2	1	10	52	Пром.	2,34
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	10	54	Пром.	2,08
				<i>итого</i>		750	34	17,6	106	732	
2	4	Итого за день:			1320	62	38,6	168	1280		196,35
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	3	4	28	208	217	17,68
			Кисломол.	Масло сливочное	10	0	7	0	73	79	10,44
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	40	459	2,39
			хлеб	Батон нарезной	30	2	1	10	52	111	3,51
			фрукты	Банан	100	2	1	23	96	82	32,9
			<i>итого</i>		520	7	13	71	469		66,92
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0	0	1	7	148	12,37
			1 блюдо	Щи из свежей капусты на к/б	200	8	5	3	136	106	16,19
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами	130	9	5	4	177	299	23,25
			гарнир	Картофель отварной	150	3	5	20	180	426	9,48
			напиток	Сок яблочный	205	0	0	24	100	501	9,32
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111	2,34
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	10	54	110	2,08
			<i>итого</i>		795	24	16	72	706		75,03
2	5	Итого за день:			1315	31	29	143	1175		141,95
Среднее значение за период:					1285	50,15	40,788	146,25	1220,12		177,9945