

Школа

МКОУ СОШ №9

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Тимошина Е.А

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

1

2025

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	15,45	25,5	2,4	257,15	210	50,45
				икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8		10,2
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379	12,9
			хлеб	целебный йодообогащенный	30	1,85	0,65	12,56	64,33		1,98
			фрукты	яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94		12,75
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	10
			итого		600	22,07	39,71	55,22	628,88		98,28
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			600	22,07	39,71	55,22	628,88		98,28
1	2	Завтрак	гор.блюдо	шницель из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	268	50,4
				рагу из овощей	200	3,013	7,11	13,44	138	143	18,3
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0,2	0	13,4	52	376	2,49
			хлеб	пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77		2,48
			фрукты								
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	10
			итого		565	22,263	39,43	58,05	685,77		83,67

1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			565	22,263	39,43	58,05	685,77		83,67
1	3	Завтрак	гор.блюдо	мяса птицы-бройлера, тушенная в соусе красном основном	150	11,7	10,7	2,9	155,8	290/7	43,5
				каша рассыпчатая пшеничная	200	11,66	6,5	57,41	356	302/2015	14,4
			гор.напиток	чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	377	3,76
			хлеб	пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77		2,48
			фрукты								
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	10
			итого		622	26,04	25,34	92,39	725,57		74,14
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			622	26,04	25,34	92,39	725,57		74,14
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная из кукурузной крупы	206	5,43	5,23	33,38	193	199	20,68
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	12,55

			хлеб	пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33		1,86
			фрукты	яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94		12,75
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	10
			итого		596	12,24	17,47	83,25	535,93		57,84
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:		596	12,24	17,47	83,25	535,93		57,84	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	рыба с/м минтай припущенная	100	14,2	7,89	60,7	138,5	227	49,2
				крупа ячневая	200	4,08	6,02	40,74	233,46	302/2015	13,46
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0,2	0	13,4	52	376	2,1
			хлеб	пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77		2,48
			фрукты								
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	10
			итого		565	21,03	22,03	131,72	575,73		77,24
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			565	21,03	22,03	131,72	575,73		77,24
2	1	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	15,45	25,5	2,4	257,15	210	50,45
			гор.напиток	чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	377	3,76
			хлеб	пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33		1,86
			фрукты	яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94		12,75
				икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8		10,2
				сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	15	8,45
			итого		627	22,35	34,2	54,39	578,28		87,47
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			627	22,35	34,2	54,39	578,28		87,47
2	2	Завтрак	гор.блюдо	шницель из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	268	52,97
				макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,55	260,88	202/203	13,25
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	12,25
			хлеб	целебный йодообогащенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77		2,64
			фрукты								
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	10
			итого		550	30,43	43,58	89,34	875,25		91,11
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								

			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			550	30,43	43,58	89,34	875,25		91,11
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181	22
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379	13,2
			хлеб	пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33		1,86
			фрукты	яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94		12,75
				сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	15	9,75
итого		605	15,33	19,25	80,44	563,93		59,56			
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			605	15,33	19,25	80,44	563,93		59,56
2	4	Завтрак	гор.блюдо	биточки из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	268	50,9
				крупa гречневая	200	6,4	7,79	44,67	287,79	171	17,4
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	13,85
			хлеб	пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77		2,48
			фрукты								
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	10

			итого		550	29,53	43,65	93,46	902,16		94,63
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			550	29,53	43,65	93,46	902,16		94,63
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная из кукурузной крупы	206	5,43	5,23	33,38	193	199	22,3
			гор.напиток	чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	377	3,76
			хлеб	пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33		1,86
			фрукты	яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94		12,75
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	10
			итого		618	8,29	13,95	80,87	479,33		50,67
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			618	8,29	13,95	80,87	479,33		50,67
		Среднее значение за период:			589,8	20,9573	29,861	81,913	655,083		77,461