

Школа

МОАУ СОШ №2

Утвердил: должность

ДИРЕКТОР

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Ерофеев Д. Н.

Возрастная категория 7-11 лет

1-4 классы

дата

13.01.2025 года

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная вязкая	200	5,8	6,81	36,5	247	184	22
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	430	2,16
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	4,3
				сыр порциями	15	3,4	1,3	0	53	14	11
			итого		465	13,2	8,11	75,5	474		39,46
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
1	1	Итого за день:			465	13,2	8,11	75,5	474		39,46
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	10,2	21,41	18,01	350	308	30,3
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	430	2,16
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	4,3
				творог для питания детей жирностью 7,6 %	85	8	10	3,9	120	2	66
			итого		535	22,2	31,41	60,91	644		102,76
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
1	2	Итого за день:			535	22,2	31,41	60,91	644		102,76
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	150	4	1,81	35,5	191	326	8,97
				фрикассе из курицы	90	12,8	5	4	111	599	42,09
			гор.напиток	Кисель витаминизированный	200	0	0	17	69	405	12

			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	4,3
			фрукты	Яблоко	150	1	1	13	62	38	18
			итого		640	21,8	7,81	94,5	551		85,36
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
1	3	Итого за день:									85,36
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	200	3,8	4,81	24,5	176	324	7,74
				котлеты рубленные из птицы с соусом	120	14	22	15	302	314	42,9
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	22	86	402	5,89
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	4,3
			итого		570	21,8	26,81	86,5	682		60,83
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
1	4	Итого за день:				570	21,8	26,81	86,5	682	60,83
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	0,8	1,83	21,5	135	125	6
				Гуляш из птицы	100	14	17	3	217	259	38,56
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	430	2,16
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	4,3
			итого		550	18,8	18,83	63,5	526		51,02
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			булочное								
			итого								
1	5	Итого за день:			550	18,8	18,83	63,5	526		51,02
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	18,8	21,8	16,5	348	258	45,77
			гор.напиток	Напиток витаминизированный	200	0	0	15	57	405	12
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	4,3
			фрукты	Яблоко	150	1	1	13	62	38	18
				Масло порциями	10	0	8	0	75	13	10
			итого		610	23,8	30,8	69,5	660		90,07
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
2	1	Итого за день:			610	23,8	30,8	69,5	660	0	90,07
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	12,8	19,81	37,5	391	311	34,72
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	22	86	402	5,89
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	4,3
				творог для питания детей жирностью 7,5 %	85	8	10	4	120	2	66
			итого		535	24,8	29,81	88,5	715		110,91
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
2	2	Итого за день:			535	24,8	29,81	88,5	715		110,91
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша " Дружба"	200	1,83	5,81	73	165	190	22
			гор.напиток	Кисель витаминизированный	200	0	0	15	57	405	12
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	4,3

			итого		450	5,83	5,81	113	340		38,3
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
2	3	Итого за день:			450	5,83	5,81	113	340		38,3
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты с соусом	120	11,61	22	15	302	314	42,9
				Макаронные изделия отварные	200	7	3,81	43,5	248	209	8,47
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	430	2,16
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	4,3
			фрукты	яблоко	150	1	1	13	62	38	18
			итого		720	23,61	26,81	110,5	786		75,83
2	4	Итого за день:			720	23,61	26,81	110,5	786		75,83
2	5	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	200	3	4	22	137	125	6
				рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,83	6,81	1,5	130	231	25,9
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	430	2,16
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118	1	4,3
			фрукты	Яблоко	150	1	1	13	62	38	18
			итого		700	18,83	11,81	75,5	503		56,36
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								

		напиток							
		хлеб бел.							
		хлеб черн.							
		итого							
2	5	Итого за день:	700	18,83	11,81	75,5	503		56,36