

Школа МБОУ "Шалалская ООШ" Утвердил: должность директор школы
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Шабунина Л.В.
 Возрастная категория 7-11 лет дата 2 9 2024-2025



Неделя	День недели	Примечание	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	№22	11,05	
			гор.блюдо	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№17	40,6	
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№23	4,95	
			хлеб	Хлеб 2 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38	
			фрукты									
			закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	№2	11	
			итого		610	24,23	22,3	69,8	571,63		71,98	
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:			610	24,23	22,3	69,8	571,63		71,98	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком стуженным	170	27,84	18	32,4	279,6	№15	55,91	
			гор.блюдо									
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	№27	15,01	
			хлеб	Хлеб 1 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38	
			фрукты	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25	№32	30	
			итого		605	35,46	23,16	76,67	513,35		105,3	
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:			605	35,46	23,16	76,67	513,35		105,3	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	№18	59,61	
			гор.блюдо									
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№24	3	
			хлеб	Хлеб 2 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38	
			фрукты									
			кисломол.	Йогурт	200	3,62	5,79	24	162	№28	22,61	
			итого		650	33,3	27,74	83,26	686,55		89,6	
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:			650	33,3	27,74	83,26	686,55		89,6	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,41	8,5	53,04	326,69	№9	15	
			гор.блюдо									
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№23	4,95	
			хлеб	Хлеб 1 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38	
			фрукты	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6	№31	20	
			итого		635	19,3	10,13	117,3	604,79		44,33	
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:			635	19,3	10,13	117,3	604,79		44,33	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые	100	5,98	4,61	5,56	130,48	№19	49,6	
			гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	№22	11,05	
			гор.напиток	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,2	№25	7,23	
			хлеб	Хлеб 2 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38	
			фрукты									
			закуска	Салат из свеклы отварной	60	1,43	6,09	8,36	93,9	№4	0	
			итого		610	15,63	17,8	66,59	526,88		72,26	
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:			610	15,63	17,8	66,59	526,88		72,26	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	6,24	6,1	19,7	158,64	№14	21	
			гор.блюдо									
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№24	3	
			хлеб	Хлеб 1 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38	
			фрукты	Груша	185	0	0,56	17,58	63,25	№30	40	
			закуска	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	4,9	11,55	17,1	195	№3	15	
			<i>итого</i>		695	15,44	18,91	69,03	470,19		83,38	
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0				
2	1	Итого за день:		695	15,44	18,91	69,03	470,19		83,38		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№17	33,7	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	№8	7,71	
			гор.напиток	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,2	№25	7,23	
			хлеб	Хлеб 1 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38	
			фрукты									
			закуска	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	№6	3	
			<i>итого</i>		610	27,86	21,97	80,98	627,81		56,02	
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0				
2	2	Итого за день:		610	27,86	21,97	80,98	627,81		56,02		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляши	100	23,8	19,52	5,74	203	№21	58	
			гор.блюдо	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	№11	12,8	
			гор.напиток	Сок фруктовый абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	№29	20	
			хлеб	Хлеб 1 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38	
			<i>итого</i>		550	38,84	27,7	79,57	641,16		95,18	
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0				
2	3	Итого за день:		550	38,84	27,7	79,57	641,16		95,18		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	№22	25,16	
			гор.блюдо	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,8	5,76	50,04	271,4	№10	6,11	
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№23	4,95	
			хлеб	Хлеб 1 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38	
			фрукты	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6	№31	30	
			<i>итого</i>		735	19,34	8,4	117,5	602		70,6	
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0				
2	4	Итого за день:		735	19,34	8,4	117,5	602		70,6		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Окорочок жаренный в соусе	100	20,34	18,49	43,12	387	№20	45	
			гор.блюдо	Горох отварной	200	3,2	5,2	22,88	151,36	№13	6,09	
			гор.напиток	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	№26	4,95	
			хлеб	Хлеб 2 сорта	50	4,1	0,7	0,65	25,3	№1	4,38	
			<i>итого</i>		550	27,84	24,59	88,95	673,66		60,42	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0				
2	5	Итого за день:		550	27,84	24,59	88,95	673,66		60,42		
Среднее значение за период:					625	25,724	20,27	84,96	591,802		74,907	