

Школа

МБОУ "Билютуйская СОШ"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Шатских А.Н.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

24

2

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	макароны отварные с сыром	260	13	15	41	327	204	11.00
				яйцо вареное	60	5	5	18	63	25	15
			гор.напиток	какао с молоком	200	4	1	26	126	274	12.00
			хлеб	хлеб	40	3	0	19	94	1	3.00
			фрукты								
			итого		560	25.2	20.67	103.82	609.69		41
1	1	Обед	закуска	салат из капусты с маслом растительным	80	1.06	4.86	6.82	48.32	1011	10
			1 блюдо	щи со свежей капустой	200	1.31	4.05	9.04	194.8	187	15
			2 блюдо	жаркое- по- домашнему	230	18.6	17.09	16.58	491	98	21.45
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	132.8	278	8
			хлеб бел.	хлеб	40	3	0	19	94	1	3.00
			хлеб черн.								
			итого		750	25.13	26.3	98.7	960.92		57.45
1	1	Итого за день:			1310	50.33	46.97	202.52	1570.61		98.45
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная	200	8	7	31	300	185	4.45
			гор.напиток	чай с сахаром	200	1	0	9	49	376	5.00
			хлеб								
			фрукты	яблоко	100	0.4	0.4	8.8	47		18
			закуска	бутерброд с сыром	60	7	8	15	163	3	15
			итого		560	15.83	15.8	64.1	559		42.45
1	2	Обед	закуска	салат из свеклы с подсолнечным маслом	80	1.13	4.8	1.87	74.24	25	10
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	5.68	4.72	9.37	223.8	87	10
			2 блюдо	гуляш из курицы	90/30	12.08	10.99	7.58	169.2	290	15
			гарнир	рис отварной	150	3.67	5.42	36.57	210.11	304	8
			напиток	сок фруктовый	200	0.16	0.16	23.88	128	859	10
			хлеб бел.	хлеб	40	3	0	19	94	1	3
			хлеб черн.								

			итого		670	25.72	26.09	98.27	899.35		56
1	2	Итого за день:			1230	41.55	41.89	162.37	1458.35		98.45
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная	260	9	19	62	452	467	5.00
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке	200	4	5	26	195	272	10.00
			хлеб	хлеб	40	3	0	19	94	1	3.00
			фрукты	груша	100	0.4	0.3	10.3	47		20
			итого		600	16.4	23.77	117.9	788		38
1	3	Обед	закуска	салат из свежих помидор	80	0.88	4.88	3.65	48	12	15
			1 блюдо	рассольник по-Ленинградски	200	1.41	3.96	6.32	171.82	96	10
			2 блюдо	котлета из гов. фарша	90	11.98	13.5	8.8	120	99	17.45
			гарнир	гречка отварная рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	191	165	10
			напиток	кисель фруктовый	200	0.07	0.04	23.24	111.6	869	5
			хлеб бел.	хлеб	40	3	0	19	94	1	3
			хлеб черн.								
			итого		760	26.24	26.48	100.85	736.42		60.45
1	3	Итого за день:			1360	42.64	50.25	218.75	1524.42		98.45
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша из пшена и риса молочная	200	8	11	29	294	187	6.00
				яйцо вареное	60	5	5	18	63	25	16.00
			гор.напиток	какао с молоком	200	4	3	19	125	382	12.00
			хлеб	хлеб	40	3	0	19	94	1	3.00
			фрукты								
			итого		500	19.48	17.96	85.21	576.11		37
1	4	Обед	закуска	салат из моркови с маслом растительным	80	0.88	2.86	5.26	65	38	5
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.93	6.74	183	54	15.45
			2 блюдо	мясо тушенное в соусе	100	8.42	9.75	3.51	232.8	261	20
			гарнир	макароны отварные	150	10.4	8.7	32.86	336.51	202	8
			напиток	сок фруктовый	200	0.16	0.16	23.88	128	859	10
			хлеб бел.	хлеб	40	3	0	19	94	1	3
			хлеб черн.								
			итого		770	24.3	25.4	91.25	1039.31		61.45

1	4	Итого за день:			1270	43.78	43.36	176.46	1615.42		98.45
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	240	14	15	22	347	210	8.00
			гор.напиток	чай с сахаром с шиповником	200	0	0	18	79		5.00
			хлеб	хлеб	40	3	0	19	94	1	3.00
			фрукты	яблоко	100	0.3	0.2	11.4	52		18
		итого		580	17	15.5	70.4	572		34	
1	5	Обед	закуска	икра кабачковая	80	0.85	3.05	4.19	51.54	6	10
			1 блюдо	суп с мясными фрикадельками	200	5.2	9.8	12.31	218.6	104	15.45
			2 блюдо	котлеты рыбные	90	11.71	8.6	10.3	143.41	13	18
			гарнир	картофельное пюре	150	3.1	4.6	18.13	109.73	131	10
			напиток	компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	132.8	278	8
			хлеб бел.	хлеб	40	3	0	19	94	1	3
			хлеб черн.								
		итого		760	25.02	26.35	111.19	750.08		64.45	
1	5	Итого за день:			1340	42.02	41.85	181.59	1322.08		98.45
2	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром	260	13	15	41	327	204	11.00
				яйцо вареное	60	5	5	18	63	424	15.00
			гор.напиток	чай с сахаром	200	1	0	9	49	376	5.00
			хлеб	хлеб	40	3	0	19	94	1	3.00
			фрукты								
		итого		560	21.93	20	86.82	532.69		34	
2	1	Обед	закуска	салат из зеленого горошка	80	0.87	4.86	2.91	56.26	20	10.45
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	200	87	6.2	9.7	183.6	101	15
			2 блюдо	тефтели из говяжьего фарша	90/50	11	9.4	11.3	171	279	20
			гарнир	рис отварной	150	3.67	5.42	36.57	210.11	304	8
			напиток	компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	132.8	278	8
			хлеб бел.	хлеб	40	3	0	19	94	1	3
			хлеб черн.								
		итого		670	106.7	26.18	126.74	847.77		64.45	
2	1	Итого за день:			1230	128.63	46.18	213.56	1380.46		98.45
2	2	Завтрак	гор.блюдо	гречка отварная рассыпчатая	200	9	4	40	192	302	10.00

			гор.напиток	кофейный напиток на молоке	200	4	5	26	195	272	10.00
			хлеб	хлеб	40	3	0	19	94	1	3.00
			фрукты	груша	100	0.4	0.3	10.3	47		20
			итого		540	15.9	9.37	95.34	527.86		43
2	2	Обед	закуска	салат и свежей свеклы с зеленым горошком	80	1.05	2.6	4.61	48.32	53	10
			1 блюдо	Суп рассольник	200	6.5	5.39	3.4	171	84	10
			2 блюдо	голень тушеная в духовке	100	42.7	32.8	3.3	480	126	15
			гарнир	картофельное пюре	150	3.1	4.6	18.13	109.73	131	9.45
			напиток	компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	132.8	278	8
			хлеб бел.	хлеб	40	94	3	0	19	1	3
			хлеб черн.								
			итого		770	148.51	48.69	76.7	960.85		55.45
2	2	Итого за день:			1310	164.41	58.06	172.04	1488.71		98.45
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная	200	5	4	24	280	143	6.00
			гор.напиток	какао с молоком	200	4	3	19	125	382	12.00
			хлеб	хлеб	40	94	3	0	19	1	3.00
			фрукты								
			закуска	бутерброд с сыром	60	7	8	15	163	3	15
			итого		500	108.96	18.36	58.24	587.11		36
2	3	Обед	закуска	салат из свежих помидор	80	0.88	4.86	2.99	59.28	23	15
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	2.15	2.27	18.71	223.8	59	10
			2 блюдо	плов с курицей	200	9	6.8	16.9	291.2	302	24.45
			гарнир								
			напиток	сок фруктовый	200	0.16	0.16	23.88	128	859	10
			хлеб бел.	хлеб	40	94	3	0	19	1	3
			хлеб черн.								
			итого		720	106.19	17.09	62.48	721.28		62.45
2	3	Итого за день:			1220	215.15	35.45	120.72	1308.39		98.45
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	240	14	15	22	347	210	8.00
			гор.напиток	чай с сахаром с шиповником	200	0	0	18	79	5	5.00
			хлеб								
			фрукты	яблоко	100	0.3	0.2	11.4	52		18

			закуска	бутерброд с сыром	60	7	8	15	163	3	15.00
			итого		600	20.6	23.8	66.23	641		46
2	4	Обед	закуска	винегрет	80	1.13	4.8	3.87	74.24	40	10
	1 блюдо		суп гороховый	200	4.39	5.2	22.13	218.6	102	19.45	
	2 блюдо		рагу овощное с курицей	230	14.56	13.72	32.6	317.5	289	15	
	гарнир										
	напиток		кисель фруктовый	200	0.07	0.04	23.24	111.6	869	5	
	хлеб бел.		хлеб	40	3	0	19	94	1	3	
	хлеб черн.										
		итого		750	23.15	23.76	100.84	815.94		52.45	
2	4	Итого за день:			1350	43.75	47.56	167.07	1456.94		98.45
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеница молочная	240	8	7	31	221	68	6.00
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке	200	4	5	26	195	272	10.00
			хлеб								
			фрукты								
			закуска	бутерброд с маслом сливочным	60	7	8	15	163	3	10.00
		итого		500	18.5	20.37	72.5	578.98		26	
2	5	Обед	закуска	салат из моркови	80	0.68	0.41	4.19	65.52	59	10
	1 блюдо		суп овощной с курицей	200	2.92	6.58	5.2	132	99	20.45	
	2 блюдо		рыба тушеная с овощами	130	13.87	84	2.54	101.2	78	23	
	гарнир		макароны отварные	150	3.1	9.1	17.6	244.5	309	8	
	напиток		компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	132.8	278	8	
	хлеб бел.		хлеб	40	3	0	19	94	1	3	
	хлеб черн.										
		итого		800	24.73	100.39	95.79	770.02		72.45	
2	5	Итого за день:			1300	43.23	120.76	168.29	1349		98.45
		Среднее значение за период:			1292	81.549	53.233	178.34	1447.44		98.45