

Школа

МКОУ Венгерская СОШ

Утверди
л: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Куликова А.В.

дата

9

1

2025

день

месяц

год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийност ь	№ рецептур ы	Цена
1	1	Завтра к	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150	7,7	7,1	30,6	216,5	54-3г- 2020	37
			закуска	Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10	11,33	145	54-13з- 2020	20
			гор.напито к	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1	54-7гн- 2020	15
			хлеб	Хлеб в ассортименте	60	2,3	0,3	11,5	57,9	пром	6
			фрукты	банан	100	1,5	0,5	21	96	пром	24
			итого		610	18,1	23,9	87,03	636,5		102
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	18,1	23,9	87,03	636,5		102
1	2	Завтра к	гор.блюдо	Борщ	200	1,72	4,88	10,38	92,34	54-2с- 2020	35,4 2

			закуска	Сыр в нарезке	60	14,04	18	0	218,2	пром	35,8
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн-2020	24,78
			хлеб	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	пром	6
			фрукты								
			итого		520	24,16	26,98	44,38	517,04		102
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:			520	24,16	26,98	44,38	517,04		102
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре с рыбой тушеной	220	12,7	10,8	28,2	260,9	54-11г-2020	71
			гор.напиток	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020	5
			хлеб	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	пром	6
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	пром	20
			итого		580	18	11,8	67,6	451,2		102
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:			580	18	11,8	67,6	451,2		102
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	54-6к-2020	40,8
			закуска	Повидло	60	0,8	0	130	150	пром	16,2
			гор.напиток	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	4
			хлеб	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	пром	6
			фрукты	Мандарин	100	0,81	0,3	13,34	53	пром	35
			итого		620	14,81	12,4	211,44	637,2		102
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:			620	14,81	12,4	211,44	637,2		102

1	5	Завтрак		Плов с говядиной	200	15,5	13,2	40,3	341,9	54-11м-2020	61
			гор.блюдо								
			закуска	Яйцо вареное	60	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о-2020	11
			гор.напиток	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	4
			хлеб	хлеб в ассортименте	60	4,6	0,9	22,9	115,7	пром	6
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	пром	20
итого				620	25,48	18,55	79,65	587,6		102	
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого				0	0	0	0	0
1	5	Итого за день:			620	25,48	18,55	79,65	587,6		102
2	1	Завтрак		Макароны отварные	150	5	5,3	35	208	54-1г-2020	21
			гор.блюдо								
			гор.блюдо	Фрикадельки тушеные	60	4,8	9,6	1,8	112,8	пром	45
			гор.напиток	Какао	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-8гн-2020	10
			хлеб	хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	пром	6
			фрукты	Яблоко	100	0,46	0,46	11,27	54,05	пром	20

			итого		570	18,36	19,36	93,27	623,95		102
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:			570	18,36	19,36	93,27	623,95		102
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени	130	10,4	20,8	32,5	358,8	пром	48
			закуска	Венигрет	80	1	7	6	91,8	54-16з-2020	20
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	4
			хлеб	хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	пром	6
			фрукты	Банан	100	1,19	0,36	25,12	105,6	пром	24
			итого		570	17,39	28,76	92,92	698,3		102
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:			570	17,39	28,76	92,92	698,3		102
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп с рыбными консервами(Сайра)	200	7,92	3,9	14,36	156,5	54-12с-2020	61
			закуска	Яйцо вареное	60	7,17	6,08	0,38	84,9	54-6о-2020	11
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	4
			хлеб	хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	пром	6
			фрукты	Яблоко	100	0,53	0,53	13,03	62,51	пром	20
			итого		620	20,42	11,11	57,07	446,01		102
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:			620	20,42	11,11	57,07	446,01		102
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с котлетой	200	13,4	21,45	45,4	428,2	54-4г-2020	57
			гор.напиток	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	4

			хлеб	хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	пром	6
			фрукты	Мандарины	100	0,81	0,3	13,34	53	пром	35
			итого		560	19,01	22,35	88,04	623,3		102
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:			560	19,01	22,35	88,04	623,3		102
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	120	3,6	5,2	38,1	213,5	54-6г-2020	25
			гор.блюдо	Голень куринная	100	22,4	18,23	7,03	281,25	301-2010	42
			гор.напиток	Чай черный с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020	5
			хлеб	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7	пром	6
			фрукты	Банан	100	1,09	0,33	22,84	96	пром	24
			итого		580	31,99	24,36	97,57	734,05		102
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:		580	31,99	24,36	97,57	734,05		102
		Среднее значение за период:		585	20,772	19,95 7	91,897	595,515		102