

Школа

МБОУ "Красноярская СОШ"

Согласовал: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Мозолевская О.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

13

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	Каша вязкая молочная ячневая	185	6,71	8,61	31,51	240,33	54-21к	49,29
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,45	4,5	0	53,7	54-1з-2020	15,46
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20		6,5	26,8	54-2гн	2,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.	4,03
			фрукты	Яблоко	150	0,58	0,58	14,67	76,58	пром.	19,2
			итого		585	13,62	13,92	69,95	479,43		90
1	1	Итого за день:			585	13,62	13,92	69,95	479,43		90
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Курица тушеная с морковью	135	19,04	7,7	5,94	171	54-25м	40,59
			гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г	22,5
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	2,88
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.	4,03
			напиток	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0	25	84	пром.	20
			фрукты								
			итого		770	27,02	15,13	81,21	550,72		90
1	2	Итого за день:			770	27,02	15,13	81,21	550,72		90
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	225	31	9	37	354	54-12м	76,18
			закуска	Маринад овощной с томатом	60	0,87	5,32	5,84	74,7	54-23з	5,11
			гор.напиток	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн	4,68
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.	4,03
			фрукты								
			итого		520	34,85	15,15	67,21	548,72		90
1	3	Итого за день:			520	34,85	15,15	67,21	548,72		90

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м	60,68
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,3	8,4	47,87	212	54-4г	16,27
				Соус сметанный с томатом	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с	7
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	2,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.	4,03
			фрукты								
			итого		555	31,38	13,23	86,34	493,82		90
1	4	Итого за день:			555	31,38	13,23	86,34	493,82		90
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	29,63	10,69	21,66	301,22	54-1т	48,32
				Молоко сгущенное	15	1,05	1,35	8,4	49,05	пром	5,16
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	3,42
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.	4,61
			кисломол.	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	64	пром.	28,49
			фрукты								
			итого		500	37,48	14,32	70,45	535,97		90
1	5	Итого за день:			500	37,48	14,32	70,45	535,97		90
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшениная	205	8,54	10,37	38,58	281,88	54-6к	46,54
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,45	4,5	0	53,7	54-1з	15,46
			гор.напиток	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн	4,68
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.	4,03
			фрукты	Яблоко	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.	19,3
			итого		605	15,55	16,28	77,62	522,18		90
2	1	Итого за день:			605	15,55	16,28	77,62	522,18		90
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м	47,68
				Соус сметанный с томатом	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с	4,01
			гор.блюдо	Макароны отварные	200	7,07	6,53	43,73	221	54-1г	10,86
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	3,42
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.	4,03
			напиток	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0	25	84	пром.	20
			фрукты								
			итого		755	29,15	11,46	107,3	587,92		90
2	2	Итого за день:			755	29,15	11,46	107,3	587,92		90

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,9	54-2м	65,96
			гор.блюдо	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г	17,99
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	2,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.	4,03
			фрукты								
			итого		525	22,99	21,49	75,88	589,12		90
2	3	Итого за день:			525	22,99	21,49	75,88	589,12		90
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14,67	10,17	5,67	172,71	54-11р	31,13
				Икра кабачковая	30	0,55	2,65	2,3	35,55	пром.	4,72
			гор.напиток	Чай с вишней и сахаром	200	0,3	0	7,3	30,8	54-6гн	5,13
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.	4,03
			гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г	16,50
			кисломол.	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	64	пром.	28,49
			фрукты								
			итого		650	25,9	22,03	73,03	570,88		90
2	4	Итого за день:			650	25,9	22,03	73,03	570,88		90
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Куриная голень запеченая	120	17,77	20,42	0	172	159	45,02
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,3	8,4	47,87	212	54-4г	16,27
			гор.напиток	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн	4,68
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.	4,03
			напиток	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0	25	84	пром.	20
			фрукты								
			итого		755	32,05	29,65	97,24	588,02		90
2	5	Итого за день:			755	32,05	29,65	97,24	588,02		90
		Среднее значение за период:			622	26,999	17,266	80,623	546,678		90