Школа МАОУ "Приморская СОШ"

Утвердил: должность Директор

фамилия Ахметова Э.С.

дата 28 (день) 8 (месяц) 2025 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к	16
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн	10,05
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.	4,2
			фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	Пром.	20
			итого		650	13,8	9,5	84,1	476,5		50,25
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:**			650	13,8	9,5	84,1	476,5		50,25
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые	150	8,4	7,7	6,4	128,3	54-3м	20,95
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-22гн	13,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	Пром.	8,4
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.	20,59
			итого		550	21	12,4	98,9	590,6		63,44
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:**			550	21	12,4	98,9	590,6		63,44
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	54-16к	13,79
			закуска	Сыр твердых сортов в нарезке	60	9,3	11,8	0	143,3	54-1з	18,71
			гор.напиток	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	54-22хн	3,57
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	2,52
			фрукты	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	Пром.	23,24
			итого		640	18,2	18,2	63,9	492,1		61,83
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:**			640	18,2	18,2	63,9	492,1		61,83
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-1о	22,92
				Пудинг из творога с яблоками	150	22,9	10,8	15,4	250,4	54-4т	36,67
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-12гн	1,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	3,36
				Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.	16,52
			итого		560	40,2	30,8	55,8	662		81,01
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:**			560	40,2	30,8	55,8	662		81,01
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2	54-29м	26,45
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	11,8
			гор.напиток	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32	54-12гн	5,55
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	10
				Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	4,13
			итого		610	18,5	24,1	49,8	488,5		57,93
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	18,5	24,1	49,8	488,5		57,93
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г	14,7
				Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	54-21м	42,56
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн	0,86
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	2,52
				Соус красный основной	80	2,6	1,9	7,1	56,5	54-3соус	8,32
			итого		610	41,2	11,6	54,6	488,8		68,96
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:**			610	41,2	11,6	54,6	488,8		68,96
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	180	18,1	16,9	15,5	286,1	54-9м	31,27
			гор.напиток	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	3
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	2,52
			фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	Пром.	20
			итого		610	21,4	18	56,5	473,1		56,79
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:**			610	21,4	18	56,5	473,1		56,79
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г	9,63
			гор.напиток	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8	54-22хн	3,58
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.	5,04
			фрукты	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6	Пром.	33,99
			итого		610	14,7	7,2	95,6	506,7		52,24
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:**			610	14,7	7,2	95,6	506,7		52,24
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	54-1о	22,92
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-22гн	13,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	3,36
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	10
				Сыр твердых сортов в нарезке	60	7	8,9	0	107,5	54-1з	13,1
			итого		550	26,6	31	55	604,6		62,88
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:**			550	26,6	31	55	604,6		62,88
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3	54-10р	27,05
				Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	11,8
			гор.напиток	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9	54-11гн	4,05
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	Пром.	8,4
				Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	54-10з	7,47
			итого		580	24,1	18	82,5	589		58,77
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	24,1	18	82,5	589		58,77
		Среднее значение за период:		597	23,97	18,08	69,67	537,19		61,41