

Школа

МБОУ "Краснофлотская СШ"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Олефир О.Л.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

1

2025

день

месяц

год

Ноде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть	№ рецептуры	сборник рецептур	Цена
1	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	1.36	8.00	70/71	2017	78.05
			гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	170	11.34	14.48	30.65	284.20	204	2017	
			булочное	Кондитерские изделия	20	1.50	1.96	14.88	83.00	582	2021	
			напиток	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389	2017	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017	
			итого		590	16.48	17.22	85.11	548.2			78.05
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:			590	16.48	17.22	85.11	548.2			78.05
1	2	Завтрак	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16.20	14.40	22.80	315.30	223	2017	78.05
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	104.00	462	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017	
			хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87	27.83	156.00	2	2017	
			итого		520	22.3	21.57	74.23	622.3			78.05
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	22.3	21.57	74.23	622.3			78.05
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6.09	10.88	47.99	315.00	177	2017	78.05
			кисломол.	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0.00	54.00	15	2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021	
			итого		500	14.81	16.11	86.97	552.1			78.05
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:			500	14.81	16.11	86.97	552.1			78.05
1	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.88	0.16	3.04	17.60	70/71	2017	78.05
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10.78	19.20	2.04	264.00	210	2017	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	465	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	81.90	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574	2021	
			итого		551	19.12	22.84	53.72	539.7			78.05
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0			
1	4	Итого за день:			551	19.12	22.84	53.72	539.7			78.05
1	5	Завтрак	гарнир	Рагу овощное	150	2.85	6.45	33.91	147.50	177	2021	78.05

			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14.25	20.9	12.36	297	268	2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021	
			итого		520	22.34	28.15	85.25	627.6			78.05
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:		520	22.34	28.15	85.25	627.6			78.05
2	1	Завтрак										
			гор. блюдо	Каша молочная из крупы пшенной с изюмом и с маслом сливочным 200/10	210	8.19	11.90	46.19	326.00	177	2017	78.05
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	465	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574	2021	
			булочное	Кондитерские изделия	20	1.5	1.96	14.88	83	582		
			итого		590	17.53	17.38	112.17	678.8			78.05
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:		590	17.53	17.38	112.17	678.8			78.05
2	2	Завтрак										78.05
			закуска	Икра кабачковая	60	0.60	4.20	4.20	57.00		СРБ	
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100	11.65	11.66	13.51	166.00	290/331	2017	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.40	137.30	312	2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	2021	
			итого		585	20.55	21.46	77.09	543.4			78.05
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:		585	20.55	21.46	77.09	543.4			78.05
2	3	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.88	0.16	3.04	17.60	70/71	2017	78.05
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	229	2017	
			гарнир	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.70	209.70	304	2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574	2021	
			итого		700	19.52	11.6	90.34	552.1			78.05
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:		700	19.52	11.6	90.34	552.1			78.05
2	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	1.36	8.00	70/71	2017	78.05
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	13.52	185.00	255	2017	
			гарнир	Каша вязкая гречневая	150	4.58	5.00	20.50	145.50	303	2017	
			напиток	Кисломолочный продукт	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386	2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2.4	0.46	12	61.8	574	2021	
			итого		600	29.72	22.09	75.06	593.9			78.05
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:		600	29.72	22.09	75.06	593.9			78.05
2	5	Завтрак	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.02	47.68	45	2011	78.05
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.40	137.30	312	2017	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8.13	15.61	12.85	248.00	278	2017	
			напиток	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389	2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574	2021	
			итого		600	17.88	23.63	86.37	652.58			78.05
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:		600	17.88	23.63	86.37	652.58			78.05
			Среднее значение за период:		575.6	20.025	20.205	82.631	591.068			78.05