

Школа	МБОУ "Краснофлотская СШ"					Утвердил: должность		Директор			
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд								Олефир О.Л.			
Возрастная категория			7-11 лет			дата		12	1	2026	
								день	месяц	год	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	сборник рецептов
1	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	1.36	8.00	70/71	2017
			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		
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		
1	1	Итого за день:			590	16.48	17.22	85.11	548.2		
1	2	Завтрак	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16.20	14.40	22.80	315.30	223	2017
			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		
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		
1	2	Итого за день:			520	22.3	21.57	74.23	622.3		
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
			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		
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		
1	3	Итого за день:			500	14.81	16.11	86.97	552.1		
1	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.88	0.16	3.04	17.60	70/71	2017
			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		
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			
1	5	Завтрак										
			гарнир	Рагу овощное	150	2.85	6.45	33.91	147.50	177	2021	
			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			
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:		520	22.34	28.15	85.25	627.6			
2	1	Завтрак										
			гор. блюдо	Каша молочная из крупы пшеничной с изюмом и с маслом сливочным 200/10	210	8.19	11.90	46.19	326.00	177	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	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			
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0			
2	1		Итого за день:		590	17.53	17.38	112.17	678.8			
2	2	Завтрак										
			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			
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0			
2	2		Итого за день:		585	20.55	21.46	77.09	543.4			
2	3	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0.88	0.16	3.04	17.60	70/71	2017	
			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			
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0			
2	3		Итого за день:		700	19.52	11.6	90.34	552.1			

2	4	Завтрак	2 блюдо	Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком 150/30	180	28.44	9.54	32.22	327.00	286	2017
			гарнир	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386	2017
			напиток	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574	2017
			хлеб	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	338	2017
			итого		520	37.84	15.54	66.06	556.4		
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		
2	4	Итого за день:			520	37.84	15.54	66.06	556.4		
2	5	Завтрак	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.02	47.68	45	2011
			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		
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		
2	5	Итого за день:			600	17.88	23.63	86.37	652.58		
		Среднее значение за период:			567.6	20.837	19.55	81.731	587.318		





85.55
85.55
0
85.55
85.55
85.55
0
85.55
85.55