

Школа	МБОУ "Краснофлотская СШ"	Утвердил: должность	Директор								
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд											
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 рецептур
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
			и т о г о		590	16.48	17.22	85.11	548.2		
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			и т о г о		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
			и т о г о		520	22.3	21.57	74.23	622.3		
1	2		закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			и т о г о		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
			и т о г о		500	14.81	16.11	86.97	552.1		
1	3		закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			и т о г о		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
			и т о г о		551	19.12	22.84	53.72	539.7		
1	4		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	Кофеинный 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		

