Школа МБОУ "Солонешенская СОШ"

Утвердил: должность директор школы

фамилия Захарьева Л.Н.

дата 13 (день) 1 (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	Сосиски отварные, каша рассыпчатая из гречневой крупы со сливочным маслом	150	10,67	10,52	33,4	200	243, 302	20
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	100,6	382	12,9
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	2,5
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	25
			закуса	Салат из свежих помидоров	60	0,88	4,89	3,65	58,88	23	18
			итого		540	19,25	19,75	83,75	500		78,4
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:**			540	19,25	19,75	83,75	500		78,4
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточек куриный, макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	11,78	16,2	31,8	210,14	294, ТК	23,5
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	11,95	100,6	379	11,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	2,5
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	25
			закуска	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	48,74	62	10,5
			итого		540	19,25	19,736	79,75	500		73
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:**			540	19,25	19,736	79,75	500		73
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из отварного мяса говядины с сливочным маслом, каша рассыпчатая из пшеничной муки	150	8,32	10,52	33,4	168,83	246, 302	26
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6,49	3,54	17,58	123,6	382	12,9
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	2,5
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	20
			закуска	Салат из свежих овощей	60	0,88	4,89	3,65	67,05	23	18
			итого		540	19,25	19,75	83,75	500		79,4
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:**			540	19,25	19,75	83,75	500		79,4
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами, рис отварной с маслом сливочным	150	12,3	16,17	34,61	182	229, 304	20
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	4,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	2,5
			фрукты								
			молочный пр	Йогурт фруктовый	100	3,6	3,1	13,8	97,5	ПР	30
			закуска	Овощи натуральные свежие	60	0,12	0,06	1,02	66,98	71	8
			итого		540	19,25	19,75	83,75	500		65
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:**			540	19,25	19,75	83,75	500	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	6,28	16,93	27,12	176,48	210
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
			фрукты							
			закуска	Нарезка овощей	60	0,64	0,08	1,36	8	70
				Хлебобулочные изделия	60	5,79	1,32	20	160	ПР
			итого		500	16	18,75	83	500	
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:**			500	16	18,75	83	500	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная со сливочным маслом, макароны отварные с сыром	150	7,61	6,4	15,32	113,18	243, 204
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,6	382
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
			фрукты							
			закуска	Салат из свежих огурцов и помидоров	70	0,88	4,89	3,65	61,7	23
				Печенье	40	3,4	3,17	18,19	113	ПР
			итого		500	19,19	18,4	74,06	500	
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:**			500	19,19	18,4	74,06	500	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная с маслом сливочным, картофель отварной	150	11,86	11,38	33,49	196	288, 310
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
			закуска	Салат витаминный	60	0,66	4,89	4,22	62,88	48
			итого		540	19,25	19,75	82,78	500	
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:**			540	19,25	19,75	82,78	500	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная с сливочным соусом, каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	10,67	10,52	33,4	187,72	243, 302
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,6	382
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
			закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,88	4,89	3,65	53,16	23
			итого		540	19,25	19,75	83,75	500	
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:**			540	19,25	19,75	83,75	500		78,4
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Бефстроганов из филе куриного, каша рассыпчатая гречневая	150	14,75	16,4	27,18	212,84	ТК, 302	32
			гор.напиток	Кисель из свежезамороженных ягод	200	0,1	0	19,83	110,4	ТК	8,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	2,5
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	21
			закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	16
			итого		540	19,2	19,15	80,01	500		80
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:**			540	19,2	19,15	80,01	500		80
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета домашняя, пюре картофельное	150	14,33	16,63	29,26	286,28	ТК, 312	23,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	4,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	2,5
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	21
			закуска	Овощи натуральные свежие	60	0,66	2,12	2,28	13,2	71	15
			итого		540	18,62	19,57	75,66	500		66,5
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:**			540	18,62	19,57	75,66	500		66,5
		Среднее значение за период:			530	18,851	19,436	81,026	500		73,81