

Школа Курашимский филиал МАОУ "Платошинская средняя школа"

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

фамилия Козлова Е.П.

дата 1 9 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5	7	28	192	226/18	41
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	457/18	11,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1	0	10	47	108/13	3
			фрукты	Яблоко	100	0	0	10	47	112/13	25
			хлеб	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	45	1	3	24	134	72/18	25
			итого		565	7	10	87	480		105,4
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:			565	7	10	87	480		105,4
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	14	15	3	209	268/18	52
				Овощи консервированные отварные (кукуруза, зеленый горошек)	60	2	2	3	38	157/18	22
			закуска								
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	25	94	462/18	15,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3
			фрукты								
			булочное	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	4	30	167	590/13	13
			итого		500	26	24	81	602		105,4
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:			500	26	24	81	602		105,4
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная"	90	13	10	11	189	347/18	59
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5	3	29	145	291/13	26,4
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	9	40	459/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5
			фрукты								
			итого		500	23	13	79	515		105,4
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:			500	23	13	79	515		105,4
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181	230/18	46
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	19	88	465/18	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4,4
			фрукты								
			булочное	Булочка Российская	80	6	7	37	271	544/18	35
			итого		520	17	16	102	634		105,4

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:			520	17	16	102	634		105,4
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточек из птицы	90	14	9	6	165	372/18	51,4
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3	6	9	102	377/18	22
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	14	56	461/18	13
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3
			фрукты								
			булочное	Кондитерское изделие	40	2	2	30	146	589/13	16
			итого		520	22	17	79	563		105,4
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	17	79	563		105,4
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	199	233/18	45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	11
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	108/13	2
			фрукты	Яблоко	150	1	1	10	66	82/18	25
			хлеб	Бутерброд с сыром	45	7	9	10	153	90/13	22,4

			итого		615	15	16	65	503		105,4	
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:			615	15	16	65	503		105,4	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240	371/18	63,4	
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173	202/18	22	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	40	459/18	15	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5	
			фрукты									
			итого		500	26	23	61	594		105,4	
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:			500	26	23	61	594		105,4	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	9	79	214	234/13	45,4	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465/18	19	

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3
			фрукты								
			сыр	Сыр порциями	15	4	4	0	51	100/13	15
			булочное	Булочка ванильная	80	6	6	45	264	563/13	23
			итого		535	21	22	158	711		105,4
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:			535	21	22	158	711		105,4
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога/молоко сгущенное	210	40	14	47	470	279/18	74,4
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	12
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4
			фрукты								
			булочное	Кондитерское изделие	50	3	4	30	167	590/13	15
			итого		500	46	18	106	769		105,4
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:			500	46	18	106	769		105,4

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181	230/18	50
			гор.блюдо	Яйцо отварное	55	7	6	0	78	300/13	18
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	14	56	461/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	20	117	108/13	4
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	7	9	10	153	90/13	18,4
			итого		550	22	21	70	585		105,4
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:			550	22	21	70	585		105,4
		Среднее значение за период:			530,5	22,5	18	88,8	595,6		105,4