

Школа Курашимский филиал МАОУ "Платошинская средняя школа"

Утвердил: должность

и.о директора

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Нагуманова Е.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

5

11

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	9	38	457/18	11,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3
			фрукты	Яблоко	150	1	1	15	66	82/18	25
			хлеб	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	35	5	7	8	114	63/18	25
			итого		625	14	15	80	504		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:			625	14	15	80	504		105,4
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты Школьные	90	13	10	11	189	347/18	59
			гор.блюдо	Каша гречневая	150	6	6	10	174	202/18	25
			гор.напиток	Чай с лимоном	200			10	40	459/18	15,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	6
			фрукты								
			итого		500	24	16	61	544		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	24	16	61	544		105,4
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	14	16	3	209	268/18	59
			закуска	Овощи консервированные отварные зеленый горошек	60	14	16	3	38	149/18	16,4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	5
			фрукты								
			булочное	Печенье	40	3	4	30	167	590/13	10
			итого		500	37	39	70	596		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	37	39	70	596		105,4
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая	220	10	9	41	280	223/18	50
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462/18	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4,4
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	96/13	31
			итого		500	17	16	95	592		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:			500	17	16	95	592		105,4
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	202	360/18	55,4
			гор.блюдо	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156	258/18	22
			гор.напиток	Чай каркаде	200			14	56	461/18	23
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	5
			фрукты								
			итого		510	23	12	78	508		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:			510	23	12	78	508		105,4
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	260	217/18	45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	11
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	108/13	2
			фрукты	Яблоко	120			12	53	82/18	25
			хлеб	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	90/13	22,4

			итого		595	14	16	79	521		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:			595	14	16	79	521		105,4
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	219	388/13	63,4
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190	256/18	22
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5
			фрукты								
			итого		530	27	23	84	638		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:			530	27	23	84	638		105,4
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная вязкая	220	1	4	20	280	223/18	60,4
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	14	56	461/18	19

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	96/13	22
			итого		500	5	8	74	554		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:			500	5	8	74	554		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	10	40	457/18	12
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4
			фрукты								
			булочное	Кондитерское изделие	50	3	2	38	183	589	15
			итого		500	46	16	115	787		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	16	115	787		105,4

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	200	6	7	21	169	213/18	50
			гор.блюдо	Яйца вареные	50	6	6	0	79	300/13	18
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	108/13	4
			фрукты								
			булочное	Печенье	40	3	4	30	167	590/13	18,4
			итого		520	20	20	80	580		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:			520	20	20	80	580		105,4
		Среднее значение за период:			528	22,7	18,1	81,6	582,4		105,4