

Школа

МКОУ "Макуёвская НОШ"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Кучина Г.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

1

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	Омлет натуральный с маслом	150	7,85	9,06	3,21	100,82	107	16,54
				Кнели куриные	90	19,53	11,08	5,38	197,99	886	16,5
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	2,56
			хлеб	Пшеничный	27,5	1,6	0,2	9,6	48		2,22
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45		19,95
				Батон витаминизированный с сыром	30	2,25	0,78	15,18	75,3		19,7
			итого		597,5	35,15	25,24	69,26	612,31		77,47
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:			597,5	35,15	25,24	69,26	612,31		77,47
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	200/5	5,52	5,3	35,33	241,11	227	3,04
				Зразы из говядины паровые	90	10,31	12,71	11,89	203,11	184	32,71
			гор.напиток	Чай с молоком	200	0	0	15,04	60,16	299	4,17
			хлеб	Пшеничный	27,5	1,6	0,2	9,6	48		2,22
			фрукты	Сок	200	0	0	22,4	90		35
				Батон с маслом	30	2,4	11,6	30,51	124,5		10,45
			итого		547,5	19,83	29,81	124,77	766,88		87,59
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:			547,5	19,83	29,81	124,77	766,88		87,59
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	3,2	6,06	23,3	160,46	76	17,7
				Котлета рыбная	90	10,44	8,88	5,4	147,72	162	17,87
			гор.напиток	Чай	200	0	0	15,04	60,16	299	0,92
			хлеб	Пшеничный	27,5	1,6	0,2	9,6	48		2,22
			фрукты	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	22,4	90		32
				Салат из свежей капусты	60	0,14	5	9,02	88	11	4,83
				Батон витаминизированный с сыром	30	2,25	0,78	15,18	75,3		22,99
			итого		807,5	17,63	20,92	99,94	669,64		66,48
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:			807,5	17,63	20,92	99,94	669,64		66,48
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	24,84	10,29	24,74	290,9		49,42
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92		3,82
			хлеб	Пшеничный	27,5	1,6	0,2	9,6	48		2,44
			фрукты	Бананы	100	0,33	1,09	22,84	96		19,47
				Батон витаминизированный	30	2,25	0,78	15,18	75,3		4,89
				Салат из свежих помидоров	60	0,5	9	2,06	92	13	9,36
			итого		577,5	33,29	25,29	100,37	756,12		89,4
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:			577,5	33,29	25,29	100,37	756,12		89,4
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная с маслом	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	109	11,69
				Котлета куриная	90	10,44	8,88	5,4	147,72	162	25,55
			гор.напиток	Чай	200	0	0	15,04	60,16	299	0,92
			хлеб	Пшеничный	27,5	1,6	0,2	9,6	48		2,44
				Печенье	45	2,7	9	22,5	184,5		8,46
				Салат из свежих огурцов	60	0,41	7,5	1,72	76		6,69
			итого		422,5	21,48	34,48	54,26	391,54		55,75
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:			422,5	21,48	34,48	54,26	391,54		55,75
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13,43	20,82	3,51	255,09	132	22,28
				Кнели куриные с рисом	90	15,34	17,41	7,09	246,38	208	15,74
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269	2,26
			хлеб	пшеничный	27,5	1,6	0,2	9,6	48		2,44
			фрукты	мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53		25,57
				Батон	30	2,25	0,78	15,18	75,3		4,89
				салат из свежих помидоров	60	0,5	9	2,02	92		10,33
			итого		657,5	37,2	52,45	76,69	923,69		83,51
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:			657,5	37,2	52,45	76,69	923,69		83,51
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с маслом	200/5	5,52	5,3	35,33	241,11	227	3,04
				Котлета мясная	90	13,85	17,84	7,76	247,48		30,19
			гор.напиток	Чай	200	0	0	15,04	60,16	299	0,92
			хлеб	Пшеничный	27,5	1,6	0,2	9,6	48		2,44
				Салат из свежих огурцов	60	0,41	7,5	1,72	76		6,69
				Батон с сыром	30	2,25	0,78	15,18	75,3		19,7
			итого		407,5	23,63	31,62	84,63	506,94		62,98
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:			407,5	23,63	31,62	84,63	506,94		62,98
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	3,2	6,06	23,3	160,46	76	14,65
				Рыба, тушенная с овощами	90/60	12,45	6,88	6,44	137,39	141	27,94
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287	4,07
			хлеб	Пшеничный	27,5	1,6	0,2	9,6	48		2,24
			фрукты	Бананы	100	0,33	1,09	22,84	96		17,73
				Батон	30	2,25	0,78	15,18	75,3		3,7
				салат из свежих помидоров	60	0,5	9	2,02	92		10,33
			итого		617,5	21,23	25,61	96,73	698,47		80,66
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:			617,5	21,23	25,61	96,73	698,47		80,66
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с маслом	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	104	10,15
				Печень по-строгановски	50/40	19,08	23,69	3,85	302,86	192	15,2
			гор.напиток	Чай	200	0	0	15,04	60,16	299	0,92
			хлеб	Пшеничный	27,5	1,6	0,2	9,6	48		2,44
			фрукты	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	22,4	90		35
				Батон с маслом	30	2,4	11,6	30,51	124,5		10,49
				Огурцы свежие в нарезке	60	0,41	7,5	1,72	76		6,5
			итого		517,5	31,43	51,2	118,25	947,69		80,7
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:			517,5	31,43	51,2	118,25	947,69		80,7
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из говядины с картофелем	240	21,09	26,87	24,96	117,6	214	33,35
			гор.напиток	Чай	200	0	0	15,04	60,16	299	0,92
			хлеб	Пшеничный	27,5	1,6	0,2	9,6	48		2,44
				Салат из свежих овощей	60	10,44	8,88	5,4	147,72		9,09
				Печенье в индивидуальной упаковке	45	2,7	9	22,5	184,5		10,89
			итого		572,5	35,83	44,95	77,5	557,98		56,69
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:		572,5	35,83	44,95	77,5	557,98		56,69
			Среднее значение за период:		572,5	27,67	34,157	90,24	683,126		74,123