

Школа МБОУ ООШ д.Веселая Утвердил: должность директор  
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Кособокова Людмила Михайловна  
 Возрастная категория 7-11 лет дата 29 8 2023  
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 манная на молоке	200	7	14	33	944	413	9,2	
			гор.напиток	чай с сахаром	200\15	0	0	2	60	943	1,79	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	7	3	29	224		3,85	
			фрукты									
				бутерброд с сыром и маслом	60	3	1	8	112	3	10,16	
			итого		320	17	18	72	1340		25	
1	1	Обед	закуска	салат из свежей капусты	100	1	1	6	88		4,85	
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	200	2	2	22	316	208	10,21	
			2 блюдо	котлета рубленая из птицы	90	4	10	21	71	608	25,79	
			гарнир	каша гречневая	150	3	4	8	657	186	6,28	
			напиток	кисель	200	3	0	8	123	233	3,97	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	4	0	9	59		3,9	
			итого		820	17	17	74	1314		55	
1	1	Итого за день:			1140	34	35	146	2654		80	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с вермишелью	200	4	9	33	572		6,12	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	3	3	20	115		8,49	
			хлеб	хлеб пшеничный	80	7	3	19	224		3,99	
			фрукты									
				бутерброд с маслом	50	3	1	8	112	1	6,4	
			итого		530	17	16	80	1023		25	
1	2	Обед	закуска	салат из моркови с яблоком	100	1	0	4	4	8	4,2	
			1 блюдо	суп гороховый	200	11	11	41	436	208	10,25	
			2 блюдо	плов из отварной птицы	200	12	15	33	1108	117	16,22	
			гарнир									
			напиток	компот из сухофруктов	200	0	0	17	72	241	6,43	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	2	0	14	65		3,9	
				сок	200	0	0	6	12		14	
			итого		950	26	26	115	1697		55	
1	2	Итого за день:			1480	43	42	195	2720		80	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка	170	7	14	41	589	236	10,91	
			гор.напиток	чай с сахаром	200\15	0	0	7	81	261	1,79	
			хлеб	хлеб пшеничный	80	7	11	23	224		3,9	
			фрукты									
				бутерброд с маслом и сыром	60	2	1	5	112		8,4	
			итого		310	16	26	76	1006		25	
1	3	Обед	закуска	винегрет	100	1	3	4	48		3,2	
			1 блюдо	щи с картофелем	200	4	7	14	589	187	10,25	
			2 блюдо	рыба тушеная	75\75	7	10	28	139	486	25,63	
			гарнир	картофельное пюре	150	19	12	30	344		4,35	
			напиток	сок плодово-ягодный	200	1	0	23	123		7,67	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	2	0	12	65		3,9	
			итого		730	34	32	111	1308		55	
1	3	Итого за день:			1040	50	58	187	2314		80	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет	150	6	7	2	159	209	9,4	
			гор.напиток	какао на молоке	200	0	0	2	60		4,8	
			хлеб	хлеб пшеничный	80	5	3	40	224		3,9	
			фрукты									
				бутерброд с маслом	50	3	1	17	112		3,5	
				печенье овсяное	50	4	7	18	417		3,4	
			итого		530	18	18	79	972		25	
1	4	Обед	закуска	салат из вареной свеклы	100	2	3	4	32	53	2,1	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронами	200	4	4	10	436	208	10,84	
			2 блюдо	котлета мясная	90	8	7	6	199		28,41	
			гарнир	макароны отварные	150	3	5	30	572		6,3	
			напиток	кисель	200	1	0	23	173	233	3,45	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	2	0	10	65		3,9	
			итого		820	20	19	83	1477		55	
1	4	Итого за день:			1350	38	37	162	2449		80	



			<i>итого</i>		430	18	16	78	789		25
2	4	Обед	закуска	винегрет	100	1	3	4	48		3,85
			1 блюдо	щи с картофелем	200	4	4	13	189	187	8,55
			2 блюдо	гуляш	50\75	6	7	4	215	152	30,63
			гарнир	каша гречневая	150	3	3	31	657	186	6,28
			напиток	чай с сахаром	200	1	0	25	123	261	1,79
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	2	0	6	65		3,9
			<i>итого</i>		730	17	17	83	1297		55
2	4	<b>Итого за день:</b>		1160	35	33	161	2086		80	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая	200	7	7	24	183		6,84
			гор.напиток	чай с сахаром	200\15	3	3	18	115		1,79
			хлеб	хлеб пшеничный	80	4	3	33	224		6,89
			фрукты								
				бутерброд с маслом и сыром	55	3	3	7	112		9,48
			<i>итого</i>		335	17	16	82	634		25
2	5	Обед	закуска	салат из моркови	100	2	2	3	96		3,44
			1 блюдо	суп крестьянский	200	3	2	33	382	201	10,2
			2 блюдо	котлета рубленая из птицы	90	7	7	21	299	536	28,1
			гарнир	макароны отварные	150	4	5	17	572		7,2
			напиток	напиток кофейный	200	0	0	2	131	252	2,16
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	80	2	0	2	65		3,9
			<i>итого</i>		820	18	16	78	1545		55
2	5	<b>Итого за день:</b>		1155	35	32	160	2179		80	
<b>Среднее значение за период:</b>				1229	37,8	37,7	162,5	2281,3		80	