

Школа МБОУ СОШ с.Дуди Ульчского района Хабаровского края

Утвердил:

Должность:

Директор

Фамилия:

Калистратова

Дата:

9 1 2025

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Картофель тушеный с мясом (рагу овощное с мясом)	200	1,82	13,42	16,04	296	48	
				Салат витаминный	50	4,15	3,4	12,37	93,62	78	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	81	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	79,92	338	
			итого		670	9,89	17,54	79,05	591,54		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	76	
				Птица запеченная	90	21,6	16,47	0,09	234,76	38	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	81	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Бананы	100	1,51	0,51	21	94,51	338	
				Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	71	
			итого		640	32,66	20,04	84,6	654,93		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с маслом	150	3,7	6,3	328	195	23	
				Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	30	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	81	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Груша	248	0,99	0,76	25,59	112,97	338	
			итого		718	20,33	16,3	399,15	612,97		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная	150	3,23	5,22	34,74	223,2	41	
				Мясо тушеное в кисло-сладком соусе	80	9	14,1	8,5	224,3	42	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	83	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Бананы	100	1,51	0,51	21	94,51	338	
				Салат из зеленого горошка	80	2,38	4,15	5	66,88	70	
			итого		650	22,64	27,7	113,73	848,09		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145,03	17	
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145,03	17	
			итого		0	0	0	0	0		0

				Мясо птицы отварное	100	21,1	13,6	0	206,25	32	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	81	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	79,92	338	
				итого	690	74,6	15,5	83,76	553,2		0
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:			690	74,6	15,5	83,76	553,2		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	160	2,32	3,96	28,97	161	47	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	83	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Груша	248	0,99	0,76	25,59	112,97	338	
				Выпечка "Шарлотка"	100	4,56	4,22	24,98	149,91		
				итого	748	14,39	12,66	124,03	663,08		0
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:			748	14,39	12,66	124,03	663,08		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом говядины	200	10,38	10,75	35,73	282	37	
				Салат витаминный	80	6,64	5,44	19,79	149,79	78	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	81	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Бананы	100	1,51	0,51	21	94,51	338	
				итого	620	21,6	16,72	110,52	680,3		0
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:			620	21,6	16,72	110,52	680,3		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Мясо (говядина), тушеное с овощами (гуляш)	200	15,08	27,74	12,48	313,8	34	
				Салат из зеленого горошка	80	2,38	4,15	5	66,88	70	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	78	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,92	338	
				итого	700	21,22	32,61	78,88	648,8		0
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:			700	21,22	32,61	78,88	648,8		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная в соусе	120	9,3	11,27	9,88	147	32	
				Каша перловая	100	5,5	4,5	26,4	168,4	18	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60	78	
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР	
			фрукты	Груша	248	0,99	0,76	25,59	112,97	338	
				Икра кабачковая	15	0,19	0,01	2,3	10,02	75	
				итого	723	19,05	16,56	98,17	592,39		0

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:		723	19,05	16,56	98,17	592,39		0		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Солянка с мясом говядины (капуста тушеная с мясом)	150	12,34	9,18	68,72	407	21		
			гор.напиток	Кисель фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	57		
			хлеб	Пшеничный	40	3	0	19	94	ПР		
			фрукты	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	79,92	338		
				Икра кабачковая	15	0,19	0,01	2,3	10,02	75		
			итого		585	17,25	9,91	127,86	675,74		0	
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:		585	17,25	9,91	127,86	675,74	
		Среднее значение за период:			674,4	25,363	18,554	129,98	652,104		#ДЕЛ/0!	