

Школа

МБОУ "Крестинская СШ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Мехтиева Юлия Исааковна

дата

9

января

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур
1	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска	Зеленый горошек	60	2	0	4	22	54-20з
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7	5	16	133	54-8с-20з
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	8	22	282	54-28м-2
			гарнир							
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	81	54-7н
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	140	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3	1	19	97	Пром.
			итого		868	47,73	13,55	110,09	755,2	
1	1	Итого за день:			868	47,73	13,55	110,09	755,2	
1	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	

1	2	Обед	закуска	икра из кабачков. Консервы	60	1	5	5	71	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (перловой)	200	5	6	10	116	
			2 блюдо	Котлеты	90	12	9	7	157	
			гарнир	макароны отварные	150	5	5	33	197	
			напиток	Кисель из концентрата	200	0	0	26	106	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	5	0	30	140	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	48	3	1	19	97	
				Соус красный основной	50	2	1	4	35	
			итого		858	32,2	27,42	133,96	918,8	
1	2	Итого за день:			858	32,2	27,42	133,96	918,8	
1	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	1	0	6	31	54-21с
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	6	13	126	54-1с
			2 блюдо	Рыба тушёная в томате с овощами (минтай)	90	12	7	6	135	54-11р-20
			гарнир	Картофельное пюре	180	4	7	24	175	54-11г
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	16	68	54-2хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	140	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3	1	19	97	Пром.
			итого		838	31,38	20,55	112,54	772,3	
1	3	Итого за день:			838	31,38	20,55	112,54	772,3	
1	4	Завтрак	гор.блюдо							

			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска	Зелёный горошек	90	2	0	4	22	54-20з
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами (САЙРА)	200	6	7	13	159	54-27с
			2 блюдо	Курица тушёная с морковью	90	13	5	4	114	54-25м
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	31	187	54-5г
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	81	54-7хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	140	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3	1	19	97	Пром.
			итого		838	33,06	18,54	118,88	799,9	
1	4	Итого за день:			838	33,06	18,54	118,88	799,9	
1	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	54-13з
			1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками	200	6	7	15	147	53-5с
			2 блюдо	Плов с курицей	200	27	8	33	315	54-12м
			гарнир							
			напиток	Сок яблочный	200	1	0	20	87	Пром.
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	140	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3	1	19	97	Пром.

			итого		768	43,07	19,43	121,16	836,2	
1	5	Итого за день:			768	43,07	19,43	121,16	836,2	
2	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	пром.
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5	6	13	126	54-1с
			2 блюдо	Котлеты	90	12	9	7	157	п\ф
			гарнир	Макароны отварные	150	5	5	33	197	54-1г
			напиток	Кисель из концентрата	200	0	0	26	106	54-23хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	140	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3	1	19	97	Пром.
				Соус красный основной	50	2	1	4	35	54-3н
			итого		858	33,1	27,37	136,7	928,8	
2	1	Итого за день:			858	33,1	27,37	136,7	928,8	
2	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	2	Обед	закуска	Горошек зеленый	60	2	0	4	22	пром
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными	200	5	3	19	123	54-7с

			2 блюдо	Тефтели	90	11	9	6	149	п/ф
			гарнир	Капуста тушёная	150	4	5	15	121	54-8г
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	81	54-7н
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	140	пром
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3	1	19	97	пром
			итого		808	29,84	17,49	111,41	733,1	
2	2	Итого за день:			808	29,84	17,49	111,41	733,1	
2	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	3	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	1	0	6	31	54-21с
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5	6	10	110	54-2с
			2 блюдо	Курица тушёная с морковью	90	13	5	4	114	54-25м
			гарнир	Каша гречневая	150	8	6	36	234	54-4г
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	16	68	54-2хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	140	пром
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	48	3	1	19	97	пром
			итого		808	35,86	18,48	120,83	794,1	
2	3	Итого за день:			808	35,86	18,48	120,83	794,1	
2	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							

[illegible]

			<i>итого</i>		838	30,84	26,46	116,42	866,4	
2	5	Итого за день:			838	30,84	26,46	116,42	866,4	
		Среднее значение за период:			834	35,035	21,562	121,614	831,64	

[illegible]

14,00
15,00
29,00
10,00
8,00
3,00
4,00
7,00
90
90
0
13,20
16,00
22,75
16,05
15,00
3,00
4,00
90
90

0
13,20
25,20
26,60
10,00
8,00
3,00
4,00
90
90
0
4,10
25,00
42,10
11,80
3,00
4,00

90
90
0
14,00
16,00
28,00
10,00
8,00
3,00
4,00
7,00
90
90
0
13,20
18,00

26,00
17,80
8,00
3,00
4,00
90
90
0
13,20
16,00
26,80
12,00
15,00
3,00
4,00
90
90

0
14,00
21,25
22,75
10,00
8,00
3,00
4,00
7,00
90
90
0
4,10
17,60
29,00
20,50
11,80
3,00
4,00

90
90
90