

Школа МБОУ "Веденская СОШ №2"

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

дата



| Нед еля | День неде ли | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углевод ы | Калорийн ость | № рецептуры | Цена |
|------------|--------------------|----------------|-------------|----------------------------|--------------|-------|-------|--------------|------------------|----------------|-------|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 218,4 | 283 | 50 |
| | | | гор.блюдо | Картофельное пюре | 100 | 2,7 | 4 | 5,8 | 70 | 377 | 20 |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 180 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 | 459 | 5 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 | 878 | 3 |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 | 338 | 13,77 |
| | | | итого | | 500 | 14,52 | 17,6 | 75,84 | 519,84 | | 91,77 |
| 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: | | | 500 | 14,52 | 17,6 | 75,84 | 519,84 | | 91,77 |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая с изюмом | 170 | 4,93 | 8,81 | 38,85 | 254,41 | 177 | 29 |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком или сливками | 180 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 | 378 | 31 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 | 878 | 8,77 |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 | 338 | 23 |
| | | | итого | | 500 | 11,59 | 11,06 | 95,69 | 528,66 | | 91,77 |
| 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 | 11,59 | 11,06 | 95,69 | 528,66 | | 91,77 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет с сыром | 150 | 16,87 | 23,25 | 2,81 | 287,47 | 275 | 26,55 |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 180 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 36,02 | 459 | 35,3 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 60 | 4,73 | 0,6 | 24,14 | 116,88 | 878 | 10,58 |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 73,6 | 338 | 17,64 |
| | | | кисломол. | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 72,64 | 14 | 1,7 |
| | | | итого | | 500 | 22,91 | 32,55 | 53,38 | 586,61 | | 91,77 |
| 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 | 22,91 | 32,55 | 53,38 | 586,61 | | 91,77 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------|-------------|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Рис припущенный | 100 | 2,43 | 2,87 | 24,45 | 133,35 | 305 | 18,35 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком или сливками | 180 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 | 378 | 33,04 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 70 | 5,52 | 0,7 | 33,8 | 163,58 | 878 | 12,85 |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 | 338 | 18,35 |
| | | | гор.блюдо | Сосиски (Особые халяль) | 50 | 4,75 | 6,75 | 1,37 | 85,23 | 243 | 9,18 |
| | | | | итого | 500 | 15,42 | 12,07 | 92,32 | 539,59 | | 91,77 |
| 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 | 15,42 | 12,07 | 92,32 | 539,59 | | 91,77 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Рыба припущенная | 90 | 15,6 | 0,6 | 0,96 | 71,64 | 274 | 16,52 |
| | | | гор.блюдо | Картофельное пюре | 150 | 4,04 | 8 | 8,7 | 119,96 | 377 | 27,53 |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 | 378 | 36,7 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 120,82 | 878 | 9,18 |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | кисломол. | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 | 14 | 1,84 |
| | | | | итого | 500 | 25,18 | 18,65 | 49,83 | 468,89 | | 91,77 |
| 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: | | | 500 | 25,18 | 18,65 | 49,83 | 468,89 | | 91,77 |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Рыба припущенная | 75 | 13 | 0,5 | 0,8 | 59,7 | 274 | 13,77 |
| | | | гор.блюдо | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,78 | 304 | 18,35 |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 | 459 | 36,71 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 | 878 | 9,18 |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | кисломол. | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,12 | 12,3 | 0,19 | 111,94 | 14 | 2,75 |
| | | | булочное | Булочка | 60 | 3,8 | 5,9 | 9,6 | 118,75 | 428 | 11,01 |
| | | | | итого | 500 | 23,32 | 22,88 | 68,69 | 586,01 | | 91,77 |
| 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: | | | 500 | 23,32 | 22,88 | 68,69 | 586,01 | | 91,77 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------|-------------|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Сырники из творога запеченные | 150 | 17 | 4 | 19 | 195 | 286 | 27,53 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 | 378 | 36,71 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 | 878 | 9,18 |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 | 338 | 18,35 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 500 | 23,66 | 6,25 | 75,84 | 469,25 | | 91,77 |
| 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: | | | 500 | 23,66 | 6,25 | 75,84 | 469,25 | | 91,77 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка из творога | 150 | 23,85 | 11,55 | 22,5 | 286,35 | 279 | 27,53 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 180 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 36,02 | 459 | 33,04 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 60 | 4,73 | 0,6 | 24,14 | 117,88 | 878 | 11,01 |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 73,6 | 338 | 18,35 |
| | | | кисломол. | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 72,64 | 14 | 1,84 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 500 | 29,89 | 20,85 | 73,07 | 586,49 | | 91,77 |
| 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 | 29,89 | 20,85 | 73,07 | 586,49 | | 91,77 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------------|-------------|-----------------|-----|--------|-------|-------|--------|-----|-------|
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Греча отварная | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 149,6 | 4,3 | 18,35 |
| | | | гор.блюдо | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 210,4 | 283 | 12,85 |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 180 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 36,02 | 459 | 33,04 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 | 878 | 9,18 |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 73,6 | 338 | 18,35 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 500 | 17,55 | 17,66 | 95,8 | 586,44 | | 91,77 |
| 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 | 17,55 | 17,66 | 95,8 | 586,44 | | 91,77 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 126,2 | 304 | 18,35 |
| | | | гор.блюдо | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 210,4 | 283 | 12,85 |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 180 | 0,02 | 0,09 | 8,55 | 35,09 | 459 | 33,04 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,88 | 878 | 9,18 |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 73,6 | 338 | 18,35 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 500 | 14,24 | 17,17 | 93,55 | 562,17 | | 91,77 |
| 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: | | | 500 | 14,24 | 17,17 | 93,55 | 562,17 | | 91,77 |
| | | Среднее значение за период: | | | 500 | 19,828 | 17,67 | 77,4 | 543,4 | | 91,77 |