

Школа МБОУ Усть-Калиманская СОШ
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность
 фамилия
 дата

Директор
 Тынянова Т И
 28 8 2024
 день месяц год



Для документов

Неделя	День недели	Приним пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод, м	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая	150	7,2	1,19	7,6	104	509	10,89		
			гор.блюдо	котлета рубленая из птицы	100	8,33	17,4	21	227	498	27,92		
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2		
			фрукты	яблоко	100	0,3	0	19,65	40		28,09		
			напиток	сок яблочный	200	0,01		10,1	92		11,9		
				итого			600	18,21	18,89	72,84	533,14		80
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:				600	18,21	18,89	72,84	533,14		80	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша из пшена молочная	200	3,4	8,11	5,94	104	302	21,18		
				сыр	30	7,6	7,9	9,7	120	97	23,1		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,53		4,87	41,8	689	3,56		
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2		
			фрукты	банан	120	2,2		29,4	224		28,96		
				итого			600	16,1	16,01	64,4	559,74		80
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:				600	16,1	16,01	64,4	559,74		80	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	3,4	9,3	17,2	171	520	19,15		
				кукуруза консервированная	50	1	1	7	122	43	13		
			гор.напиток	напиток из плодов шиповника	200	0,6		11,4	24	705	14,5		
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	3,95	0,5	30,15	116,9		3,2		
			гор.блюдо	биточки из говядины	100	10,2	8,4	11,6	121	450	30,15		
				итого			550	19,15	19,2	77,35	554,9		80
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:				550	19,15	19,2	77,35	554,9		80	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	уха из консервы	250	3,03	14,74	21,1	135	181	32,15		
			напиток	сок яблочный	200	0,01		10,1	92		20		
			хлеб	хлеб ржаной	50	4,36	0,66	22,64	137,94		3,95		
			фрукты	персик	100	8		7,7	136		23,9		
				итого			600	15,4	15,4	61,54	500,94		80
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:				550	15,4	15,4	61,54	500,94		80	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	плов из говядины	200	8,74	7,33	9,03	283	443	39,15		
				винегрет овощной	100	1,4	5,1	28,9	88	100	13,15		
			хлеб	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,55		
			фрукты	яогурт	200	5,9	6	22,2	112,2		24,15		
				итого			550	18,41	18,73	74,62	553,34		80
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:				550	18,41	18,73	74,62	553,34		80	

2 6	1	Завтрак	гор.блюдо	вареники с картошкой	200	10	11,97	49,39	171	725	42,55	
				соус сметанный	100	0,9	0,73	3	199	605	10,9	
			гор.напиток									
			хлеб	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14			3,55
			фрукты	йогурт	200	5,9	6	12	112,2			23
				итого	550	19,17	19	78,88	552,34			80
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:			550	19,17	19	78,88	552,34		80	
2 7	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная из пшена и риса	200	5	7,31	23,2	255,4	175	25,2	
				сыр	30	7,6	7,8	9,7	120	97	20,1	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,53		4,87	41,6	689	5,5	
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14			3,2
			фрукты	яблоко	120	0,3		8,6	40			26
				итого	600	15,8	15,41	60,86	527,14			80
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:			600	15,8	15,41	60,86	527,14		80	
2 8	3	Завтрак	гор.блюдо	биточки запеченные	100	6,73	4,7	25,51	158	480	32,7	
			гор.блюдо	картофельное пюре	150	4,1	8,1	27,2	171	520	19,1	
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14			3,2
			фрукты									
			напиток	молочный напиток снежок	200	5,9	6	9,2	112,2			25
				итого	500	19,1	19,1	76,4	511,34			80
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	19,1	19,1	76,4	511,34		80	
2 9	4	Завтрак	гор.блюдо	лудинг из творога	200	12,85	11,75	15,2	344,8	362	34,66	
				молоко стуженное с сахаром	30	1,42	4,8	23,18	58,84			11,64
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,53		4,87	41,6	689	2,5	
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14			3,2
			фрукты	яблоко	120	0,3		8,6	40			28
				итого	600	17,47	16,85	66,34	555,38			80
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:			600	17,47	16,85	66,34	555,38		80	
2 10	5	Завтрак	гор.блюдо	каша перловая рассыпчатая с маслом	200	8,8	7,79	32,91	120	509	16,47	
			гор.блюдо	тефтели из говядины	70	6,32	10,79	19,16	178,13	482	39,43	
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14			3,2
			фрукты									
			напиток	сок яблочный	200	0,01		10,1	92			20,9
				итого	520	17,5	18,88	76,66	460,27			80
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:			520	17,5	18,88	76,66	460,27		80	

3	11	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с маслом	150	5,62	10,73	41,11	226	309	11,98	
				гор.блюдо	гуляш из говядины	100	10,4	4,89	3	99	437	36,12	
				напиток	сок яблочный	200	0,01		10,1	92		11,9	
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
				фрукты									
					салат дельневосточный	50	0,6	3,1	7,3	59	102	16,8	
		итого		550	19	19,02	76	546,14		80			
3	3	1	Обед	закуска									
				1 блюдо									
				2 блюдо									
				гарнир									
				напиток									
				хлеб бел.									
				хлеб черн.									
						итого		0	0	0	0	0	
3	1	Итого за день:				550	19	19,02	76	546,14		80	
3	12	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшеничная	200	12,3	13,6	42,4	183,4	302	21,03	
				гор.напиток	чай с лимоном	200	0,53		4,87	41,6	689	3,56	
				хлеб	бутерброд с повидлом	50	1,7	2,8	9,7	111	2	8,6	
				фрукты	япельсин	100	1,5		12,2	227		46,81	
					итого		550	16,03	16,4	69,17	563		80
3	2	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
					итого		0	0	0	0	0		0
3	2	Итого за день:				550	16,03	16,4	69,17	563		80	
3	13	3	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	4,1	8,1	12,2	171	520	14,1	
				гор.блюдо	минтай запеченный с овощами	100	10,2	9,4	14,6	121	488	36,97	
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
				фрукты	киви	100	1		7,7	36		21,18	
				напиток	компот из ягод	200	0,2		22,8	142	631	4,55	
					итого		600	17,87	17,8	71,79	540,14		80
3	3	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
					итого		0	0	0	0	0		0
3	3	Итого за день:				600	17,87	17,8	71,79	540,14		80	
3	14	4	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный с клецками	250	10,8	15,2	30,76	87	155	34,76	
				напиток	компот из сухофруктов	180	0,2		5,8	142	639	15,04	
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
				фрукты	банан	120	2,2		9,4	224		27	
					итого		600	15,57	15,5	60,45	523,14		80
				3	4	Обед	закуска						
1 блюдо													
2 блюдо													
гарнир													
напиток													
хлеб бел.													
хлеб черн.													
		итого					0	0	0	0	0		0
3	4	Итого за день:				600	15,57	15,5	60,45	523,14		80	
3	15	5	Завтрак	гор.блюдо	ллов из мяса курицы	200	11,4	9,75	27,15	247,5	492	34,15	
				закуска	салат из свеклы с сыром	100	5,4	9,13	27,2	178	50	22,4	
				хлеб	Хлеб 9 злаков	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3	
				фрукты									
				напиток	сок абрикосовый	200	0,01		10,1	92		20,45	
					итого		550	19,18	19,18	78,94	587,64		80
3	5	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
					итого		0	0	0	0	0		0
3	5	Итого за день:				550	19,18	19,18	78,94	587,64		80	

4	16	1	Завтрак	гор.блюдо	макароньы с сыром	150	13,4	16,7	40,39	267	333	33,44
				напиток	компот из кураги	200	0,6		4,4	124	639	15,36
				хлеб	Хлеб отрубной	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2
				фрукты	яблоко	150	0,3		8,6	40		28
				итого		550	16,67	17	67,88	501,14		80
4	1	1	Обед	закуска								
				1 блюдо								
				2 блюдо								
				гарнир								
				напиток								
				хлеб бел.								
				хлеб черн.								
				итого		0	0	0	0	0		0
				итого за день:		550	16,67	17	67,88	501,14		80
4	17	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная кукурузная	200	8,3	6,73	21,75	183,4	63	21,44
				гор.напиток	чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	689	5,56
				хлеб	Бутерброд с сыром	50	8,08	12,27	14,98	106	10	19
				фрукты	банан	150	2,2		29,4	224		34
				итого		600	19,11	19	76	555		80
4	2	2	Обед	закуска								
				1 блюдо								
				2 блюдо								
				гарнир								
				напиток								
				хлеб бел.								
				хлеб черн.								
				итого		0	0	0	0	0		0
				итого за день:		600	19,11	19	76	555		80
4	18	3	Завтрак	гор.блюдо	каша гороховая	150	4,7	2,6	16,31	114	330	18,81
				фрукты	мандарин	100	1,4		8,9	88		13
				хлеб	хлеб	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,03
				гор.блюдо	котлета мясо картофельная	60	3,2	7,1	20	161	454	23,66
				напиток	йогурт	200	5,9	7,1	9,2	112,2		21,5
				итого		560	17,57	17,1	68,9	545,34		80
4	3	3	Обед	закуска								
				1 блюдо								
				2 блюдо								
				гарнир								
				напиток								
				хлеб бел.								
				хлеб черн.								
				итого		0	0	0	0	0		0
				итого за день:		560	17,57	17,1	68,9	545,34		80
4	19	4	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,76	15,4	19,71	283	137	30,19
				напиток	компот из ягод	200	0,6		11,4	124	631	7,61
				хлеб	Хлеб ароматный	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2
				фрукты	груша	100	6		17,2	120		39
				итого		600	15,73	15,7	62,8	597,14		80
4	4	4	Обед	закуска								
				1 блюдо								
				2 блюдо								
				гарнир								
				напиток								
				хлеб бел.								
				хлеб черн.								
				итого		0	0	0	0	0		0
				итого за день:		600	15,73	15,7	62,8	597,14		80
4	20	5	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	4,1	8,1	25,5	146,3	520	14,1
				гор.блюдо	котлета рыбная	100	12,6	10,2	24,6	255	234	32,8
				хлеб	Хлеб домашний	50	2,37	0,3	4,49	60,14		3,1
					салат из свежей капусты	100	0,2	0,4	8,9	88	79	10
				напиток	сок абрикосовый	200	0,01		10,1	92		20
				итого		600	19,28	19	73,59	641,44		80
4	5	5	Обед	закуска								
				1 блюдо								
				2 блюдо								
				гарнир								
				напиток								
				хлеб бел.								
				хлеб черн.								
				итого		0	0	0	0	0		0
				итого за день:		600	19,28	19	73,59	641,44		80

5 21	1	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая	150	4,95	4,5	15	204	508	16,98		
			гор.блюдо	тефтели с соусом	100	5,33	7,75	17,64	127	461	38,52		
			хлеб	Хлеб	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3		
			фрукты	Йогурт	200	5,9	6	27,07	112,2		21,5		
				<i>итого</i>			500	18,55	18,55	74,2	513,34		80
5	1	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
				Итого за день:			500	18,55	18,55	74,2	513,34		80
5 22	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная рисовая	200	9	8	31,6	218	302	31,64		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	689	8,6		
			хлеб	булгур с повидлом	50	1,7	2,8	19,7	111	2	12,56		
			фрукты	сыр	50	7,6	7,6	9,7	120	97	27,2		
				<i>итого</i>			500	18,6	18,4	76,2	509		80
5	2	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
				Итого за день:			500	18,6	18,4	76,2	509		80
5 23	3	Завтрак	гор.блюдо	каша перловая рассыпчатая с маслом	150	1,02	4	30,7	108	509	14,95		
			закуска	винегрет овощной	100	1,4	7,7	6,8	124	100	15,1		
			хлеб	Хлеб ароматный	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3		
			фрукты										
			гор.блюдо	мясо куриное отварное	100	11,1	3,9	4,6	166	288	32,05		
			напиток	сок яблочный	200	0,01		10,1	92		14,9		
	<i>итого</i>			600	15,9	15,9	66,69	560,14		80			
5	3	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
				Итого за день:			600	15,9	15,9	66,69	560,14		80
5 24	4	Завтрак	гор.блюдо	борщ с фасолью	250	11,25	17	22,75	190	175	27,24		
			напиток	компот из кураги	200	1,2		11,6	126	639	15,56		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2		
			фрукты	банап	100	2,2		19,4	124		34		
				<i>итого</i>			600	17,02	17,3	68,24	510,14		80
5	4	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
				Итого за день:			600	17,02	17,3	68,24	510,14		80
5 25	5	Завтрак	гор.блюдо	котлеты из говядины	100	7,55	6,6	8	130,5	450	36,15		
			гор.блюдо	картофельное пюре	150	4,1	4,92	25,5	146,3	520	21,74		
			гор.напиток	кофейный напиток	200	5	7,2	30,49	204	692	19,11		
			хлеб	Хлеб отрубной	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3		
			фрукты										
				<i>итого</i>			500	19,02	19,02	78,48	550,94		80
5	5	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
				Итого за день:			500	19,02	19,02	78,48	550,94		80
Среднее значение за период:					565,2	17,6564	17,6936	71,1688	542,0864		80		

