

Школа

МБОУ «Николаевская СОШ»

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Погодаева

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

1

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная, яйцо вареное.	240	13,1	14,1	37,9	331,5	54-6к	
			гор.напиток	Какао с молоком	250	5,9	4,4	15,6	125,5	54-21гн	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром.	
			фрукты	Апельсин	145	1,3	0,3	11,7	54,8	пром.	
			<i>итого</i>			675	22,9	19,3	78,6	580,1	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			675	22,9	19,3	78,6	580,1		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая, гуляш из мяса кур	237	25,7	15,3	36,7	387,4	54-4г	
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн	
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.	
			<i>итого</i>			577	30,4	16,2	87,3	617,3	

1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
		<i>итого</i>			0	0	0	0	0		
1	2	Итого за день:			577	30,4	16,2	87,3	617,3		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные, гуляш из отвар. говядины	230	18,9	17,3	34,7	364,2	54-1г	
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	27,9	54-3гн	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	70,3	Пром.	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	141,8	Пром.	
		<i>итого</i>			570	22,8	18	84	604,2		
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
					<i>итого</i>			0	0	0	0
1	3	Итого за день:			570	22,8	18	84	604,2		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	рис с овощами, биточек из говядины	210	14,1	16,1	35,9	344,9	54-26г	
		гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн		

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	5	Итого за день:			553	22,3	24,6	64,4	603,7	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные, бефстроганов из отвар. говядины	230	17,3	17,3	34,7	364,2	54-1г
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
			фрукты	банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	Пром.
			<i>итого</i>		610	22,1	18,4	87,6	604,2	
			2	1	Обед	закуска				
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	1	Итого за день:			610	22,1	18,4	87,6	604,2	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из булгура с курицей, яйцо вареное	200	20,6	11	31,3	306,4	54-6о
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	54-35хн
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
			<i>итого</i>		540	24,4	11,7	80,6	525,4	
			2	2	Обед	закуска				
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							

			<i>итого</i>		510	26,8	7,3	88,1	525		
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>		0	0	0	0
2	4	Итого за день:			510	26,8	7,3	88,1	525		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Горошница, рыба тушеная в томате с овощами, соус	235	30	9,8	43,1	380,6	54-21г	
			гор.напиток	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1	54-2гн	
			хлеб	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.	
			фрукты	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	Пром.	
			<i>итого</i>		545	34,9	10,7	92,8	607,9		
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>		0	0	0	0
2	5	Итого за день:			545	34,9	10,7	92,8	607,9		
Среднее значение за период:					573	25,04	16,3	83,42	585,81		

