

Школа

МОБУ "Новочеркасская СОШ"

Утвердил: должность

И.о. директора школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Н.А. Золотых

дата

день	месяц	год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной говядины	200	15.30	14.70	38.60	348.20	54-11м	34.85		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.70	3.50	12.50	100.40	54-21гн	5.5		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.30	19.70	93.80	пром.	2		
			фрукты	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.40	пром.	12		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2.60	0.50	13.40	68.30	пром.	2		
			<i>итого</i>				580	26	19.4	94	655.1		56.35
			1	1	Обед	закуска							
1 блюдо													
2 блюдо													
гарнир													
напиток													
хлеб бел.													
хлеб черн.													
<i>итого</i>						0	0	0	0	0		0	
1	1	Итого за день:				580	26	19.4	94	655.1		56.35	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	4.10	7.10	26.40	185.80	54-11г	19.12		
				Фрикадельки из говядины	80	10.90	9.70	5.40	152.90	54-29м	18.42		
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.90	54-3гн	5.64		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.30	19.70	93.80	пром.	2		
			фрукты										
				Винегрет с растительным маслом	60	0.70	5.40	4.00	67.10	54-16з	11.67		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2.60	0.50	13.40	68.30	пром.	2		

			<i>итого</i>		620	21.5	23.1	75.5	595.8		58.85	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			620	21.5	23.1	75.5	595.8		58.85	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.30	35.90	233.70	54-4г	12.47	
				Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.70	5.20	4.40	103.10	54-11р	15.79	
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	54-1хн	5.5	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.30	19.70	93.80	пром.	2	
			фрукты	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.40	пром.	12	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2.60	0.50	13.40	68.30	пром.	2	
				Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.60	3.10	1.80	37.50	54-5з	8.35	
				<i>итого</i>		660	25	15.8	104.8	661.8		58.11
1	3	Итого за день:			660	25	15.8	104.8	661.8		58.11	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
1	3	Итого за день:			660	25	15.8	104.8	661.8		58.11	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	20.10	18.80	17.20	317.90	54-9м	32.81	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	54-2гн	4.85	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.30	19.70	93.80	пром.	2		

			фрукты	Банан	100	1.50	0.50	21.00	94.50	пром.	16.2
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2.60	0.50	13.40	68.30	пром.	2
			<i>итого</i>		580	27.4	20.1	77.7	601.3		57.86
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			580	27.4	20.1	77.7	601.3		57.86
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5.30	4.90	32.80	196.80	54-1г	7.52
				Курица тушеная с морковью	100	14.10	5.80	4.40	126.40	54-25м	22.53
			гор.напиток	Кисель из вишни	200	0.20	0.00	12.90	52.90	54-22хн	9.81
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.30	19.70	93.80	пром.	2
			фрукты								
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2.60	0.50	13.40	68.30	пром.	2
				Йогурт 2.0%	100	4.50	2.00	6.50	62.00	пром.	27
			<i>итого</i>		630	29.7	13.5	89.7	600.2		70.86
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			630	29.7	13.5	89.7	600.2		70.86
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.10	9.20	38.60	270.30	54-13к	19.06

			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	4	Итого за день:			690	19.4	9.4	79.9	481.3		61.14	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.30	35.90	233.70	54-4г	12.47	
				Котлета из говядины	75	13.70	13.00	12.30	221.40	54-4м	25.13	
			гор.напиток	Кисель из вишни	200	0.20	0.00	12.90	52.90	54-22хн	9.81	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.30	19.70	93.80	пром.	2	
			фрукты									
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2.60	0.50	13.40	68.30	пром.	2	
			<i>итого</i>			505	27.7	20.1	94.2	670.1		51.41
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			505	27.7	20.1	94.2	670.1		51.41	
Среднее значение за период:					636.5	24.36	17.08	90.05	611.8		61.418	