

Школа

МКОУ "Кузнецовская СОШ"

Утвердил: Должность

И.о. директора

Зобнина Т.В.



Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

дата

Жир

2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша «дружба» молочная с маслом сливочным	200/5	5,09	13,64	27,03	252	229	21,8
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	11,2
			хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
			фрукты	Апельсин	200	0,8	0,8	19,6	88	82	53
				Сыр	15	3,48	4,4	0	53,7	75	13,2
			итого		650	14,98	22,07	74,71	558,5		101,2
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/25	6,98	7,25	4,12	110	104	20,2
			2 блюдо	Гуляш из говядины	80	16	15,6	2,64	206,4	327	70
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,59	13,6	37,83	308,15	202	14,8
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	7,1
			хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,4	0,45	14,1	63	574	1,8
			итого		800	36,58	37,33	82,47	798,35		115,9
1	1	Итого за день:			1450	51,56	59,4	157,18	1356,85		217,1
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,24	9,98	34,56	257,05	214	19
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	11
			хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
			фрукты	Груша	200	0,8	0,8	19,6	88	82	52
			итого	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79	8,6
					645	13,23	20,86	82,17	569,95		92,6
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый с картофелем	250	9,63	3,5	29,49	188,17	127	10
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	100	10,5	8,1	12,1	164	348	35
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	9,21	8,62	29,68	250,65	256	8
			напиток	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	8,6

			хлеб бел.	Пшеничный с валетеком	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,4	0,45	14,1	63	574	1,8
			итого		795	34,15	21,1	110,55	781,62		65,4
1	2	Итого за день:			1440	47,38	41,96	192,72	1351,57		158
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,8	9	31,7	228,6	259	22,6
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	11
			хлеб	Пшеничный с валетеком	60	4,62	0,66	28,56	141,6	573	3,8
			фрукты	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79	8,6
				Сок	200	1	0,2	20,2	86	501	25
			итого		680	19,3	19,61	94,19	610,3		71
1	3	Обед	закуска	Огурец соленый в нарезке	80	0,64	4,8	2,08	54,4	149	16,5
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и курой	250/25	6,95	7,15	12,27	141,2	129	14
			2 блюдо	Суфле рыбное с маслом	100/10	14,1	13,25	3,14	178,1	303	60
			гарнир	Пюре картофельное с маслом	150/5	4,14	13,24	8,83	171,2	377	18,3
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	3,3
			хлеб бел.	Пшеничный с валетеком	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,4	0,45	14,1	63	574	1,8
			итого		720	30,74	39,32	64	716,7		115,9
1	3	Итого за день:			1400	50,04	58,93	158,19	1327		186,9
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	140	12,06	18,3	3	224	268	49
				Зеленый горошек порционно	25	1,4	0,1	3,6	22,5	149	8,5
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	11,2
			хлеб	Пшеничный с валетеком	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
			фрукты	Апельсин	200	0,8	0,8	19,6	88	82	53
			итого		595	19,87	22,43	54,28	499,3		123,7
1	4	Обед	закуска	Рассольник ленинградский со сметаной и говядиной	250/10/25	6,06	15,85	13,57	196,5	100	33,7
			1 блюдо	Котлеты из мяса птицы припущенные	80	16	14,4	8,56	227,3	372	32
			2 блюдо	Капуста тушеная с маслом	150/5	3,09	12,34	11,53	169,65	380	27,3
			гарнир	Кисель Витошка	200	0	0	24	95	504	7,1
			напиток								

		хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
		хлеб черн.	Ржаной	30	2,4	0,45	14,1	63	574	1,8
		итого		800	29,86	43,37	86,04	822,25		103,9
1	4	Итого за день:		1395	49,73	65,8	140,32	1321,55		227,6
1	5	Завтрак	гор.блюдо	200/5	7,06	6,47	32,3	215,8	227	18
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	7,1
		хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
		фрукты								
			Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	82	30
			Сыр	15	3,48	4,4	0	53,7	75	13,2
		итого		445	13,95	12,1	75,68	468,3		70,3
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	250/10	2,32	4,72	10,32	93,25	98	12
			2 блюдо	200	12,3	8,2	24,8	223	375	73
			гарнир							
			напиток	200	0,3	0,01	17,5	72	494	11,2
			хлеб бел.	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
			хлеб черн.	30	2,4	0,45	14,1	63	574	1,8
				200	0,8	0,8	19,6	88	82	53
			Апельсин							
		итого		850	20,43	14,51	100,6	610,05		153
1	5	Итого за день:		1295	34,38	26,61	176,28	1078,35		223,3
2	1	Завтрак	гор.блюдо	200/5	8,29	12,45	30,96	269,25	212	19,8
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	3,3
		хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
		фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	82	30
			Сыр	15	3,48	4,4	0	53,7	75	13,2
		итого		650	15,08	18,08	74,14	519,75		68,3
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	250/10/25	6,06	15,85	13,57	196,5	100	33,7
			2 блюдо	80	14,4	11,1	13,8	215,1	339	35
			гарнир	150/5	2,35	7,32	13,57	130,1	18	14
			напиток	200	0,3	0,2	14,2	60	487	11

		хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
		хлеб черн.	Ржаной	30	2,4	0,45	14,1	63	574	1,8
		итого		800	27,82	35,25	83,52	735,5		97,5
2	1	Итого за день:		1450	42,9	53,33	157,66	1255,25		165,8
2	2	Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,81	9,98	35,96	257,15	217	22,4
		гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	11,2
		хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
		фрукты	Груша	200	0,8	0,8	19,6	88	82	52
			Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79	8,6
		итого		645	12,3	21,26	83,77	576,05		96,2
2	2	Обед								
		закуска								
		1 блюдо	Суп крестьянский с крупой, сметаной и курой	250/10/25	12,16	12,25	9,21	196,5	118	15
		2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом и маслом	200/10	22,9	22,95	17,14	366,2	334	110
		гарнир								
		напиток	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72	494	11
		хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
		хлеб черн.	Ржаной	30	2,4	0,45	14,1	63	574	1,8
		итого		745	40,07	35,99	72,23	768,5		139,8
2	2	Итого за день:		1390	52,37	57,25	156	1344,55		236
2	3	Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	8,31	11,11	36,31	278,05	225	19,8
		гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	11
		хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
		фрукты								
			Сыр	15	3,48	4,4	0	53,7	75	13,2
			Сок	200	1	0,2	20,2	86	501	25
		итого		650	17,9	18,54	84,39	576,55		71
2	3	Обед								
		закуска								
		1 блюдо	Борщ с картофелем и сметаной	250/10	1,53	5,8	6,32	84,25	95	9,2
		2 блюдо	Кура тушеная в томатном соусе	100/5	9,5	11,07	2,21	146,4	367	50
		гарнир	Рис с овощами и маслом	150/5	4,2	6,27	35,4	215,4	241	28
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	4,4

		хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
		хлеб черн.	Ржаной	30	2,4	0,45	14,1	63	574	1,8
		итого		775	20,54	24,02	92,41	663,85		95,4
2	3	Итого за день:		1425	38,44	42,56	176,8	1240,4		166,4
2	4	Завтрак	гор.блюдо	200/10	16,75	8,42	20,6	226	279	95
		гор.напиток	Какао с сахаром и молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	11,2
		хлеб	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
		фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	82	30
		итого		640	23,16	12,45	68,28	478,8		138,2
2	4	Обед	закуска							
		1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и курой	250/25	6,95	7,15	12,27	141,2	129	14
		2 блюдо	Котлеты из мяса птицы припущенные с соусом	80/50	20,47	19,64	13,01	310,23	372/419	50
		гарнир	Пюре картофельное с маслом	150/5	4,14	13,24	8,83	171,2	377	20
		напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	19	80	507	11
		хлеб бел.	Пшеничный с валетekom	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
		хлеб черн.	Ржаной	30	2,4	0,45	14,1	63	574	1,8
		итого		840	36,27	40,81	81,49	836,43		98,8
2	4	Итого за день:		1480	59,43	53,26	149,77	1315,23		237
2	5	Завтрак	гор.блюдо	200/5	5,8	10,08	19,76	193,21	139	20
		гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	11
		хлеб	Пшеничный с валетekom	60	4,62	0,66	28,56	141,6	573	3,8
		фрукты	Апельсин	200	0,8	0,8	19,6	88	82	53
			Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	79	8,6
		итого		675	14,1	21,29	81,65	576,91		96,4
2	5	Обед	закуска							
		1 блюдо	Суп гороховый с картофелем	250/30	9,63	3,5	29,49	188,17	128	9,3
		2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100/5	9,7	1,64	4,8	106	299	56
		гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	12,19	29,68	250,65	256	12,3
		напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	3,3

			хлеб бел.	Пшеничный с валетком	30	2,31	0,33	14,28	70,8	573	2
			хлеб черн.	Ржаной	30	2,4	0,45	14,1	63	574	1,8
			итого		795	29,88	18,21	101,65	716,62		84,7
2	5	Итого за день:			1470	43,98	39,5	183,3	1293,53		181,1
			Среднее значение за период:			1419,5	47,021	49,86	1288,43		199,92