

Школа МАОУ "СОШ №1" г. Нурлат

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Маркелов С.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2025

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 птицы (куриная грудка)	200	9	12	9	190	311	49,44
			напиток	Чай черный с сахаром и лимоном	200	1	0	28	105	430	10,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	0	15	65	б/н	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	9	40	б/н	2,00
			фрукты	Фрукты (яблоко)	100	4	4	23	130	б/н	10,00
			итого		550	17	16	84	530		74,44
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:			550	17	16	84	530		74,44
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным и биточки куриные	260	17	20	30	355	323/306	54,44
			гор.напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0	0	7	27	402	10,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	0	15	70	б/н	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	9	40	б/н	2,00
			закуска	Салат из свежей моркови	60	1	1	12	56	41	5,00
			итого		570	21	21	73	548		74,44
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:			570	21	21	73	548		74,44
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным и гуляш из говядины с соусом	235	18	19	43	405	202/259	49,44
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	7	27	432	10,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	0	15	71	б/н	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	9	41	б/н	2,00
			закуска	Салат из свежей белокочанной капусты с маслом растительным	60	1	3	4	43	45	10,00
			итого		545	22	22	78	587		74,44
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:			545	22	22	78	587		74,44
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему из птицы (грудка куриная)	200	18	10	21	246	258	49,44
			гор.напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	2	1	26	123	402	10,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	1	15	71	б/н	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0	1	4	27	б/н	2,00
			закуска	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1	1	5	36	34	10,00
			итого		510	23	14	71	503		74,44
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:			510	23	14	71	503		74,44

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с маслом сливочным и рыба припущенная с овощами	290	13	21	6	239	335/244	44,44
			гор.напиток	Чай черный с сахаром	200	1	1	33	136	430	15,00
			хлеб	Пшеничный, ржаной	50	4	0	24	112	б/н	5,00
			закуска	Винегрет овощной	60	2	0	4	24	51	10,00
			итого		600	20	22	67	511		74,44
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
	</										

				итого		555	22	22	78	587		74,44	
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:				555	22	22	78	587		74,44	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Пюре гороховое с маслом сливочным и гуляш из птицы	235	18	10	21	246	270/259	49,44		
	гор.напиток		Компот из свежих яблок	200	2	1	26	123	402	10,00			
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	1	15	71	б/н	3,00			
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	0	1	4	27	б/н	2,00			
	фрукты		Фрукты (в ассортименте)	100	1	1	5	36	б/н	10,00			
			итого			585	23	14	71	503		74,44	
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:				585	23	14	71	503		74,44	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и котлеты из говядины с соусом	245	15	19	29	313	181/272	44,44		
	гор.напиток		Чай черный с сахаром	200	2	1	21	92	430	10,00			
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	0	5	67	б/н	3,00			
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	1	0	9	38	б/н	2,00			
	закуска		Винегрет овощной	60	0	0	7	30	51	10,00			
	кисломол.		Кефир 2,5% жирности	150	5	0	6	47	435	5,00			
			итого			705	25	20	87	587		74,44	
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:				705	25	20	87	587		74,44	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	255	9	12	9	320	84	52,44		
	напиток		Сок в ассортименте	200	0	0	23	101	б/н	10,00			
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	0	5	65	б/н	3,00			
	булочное		Кондитерское изделие (печенье)	20	1	0	9	40	б/н	7,00			
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	0	1	4	27	б/н	2,00			
			итого			525	12	13	60	553		74,44	
2	6	Обед	закуска										
	1 блюдо												
	2 блюдо												
	гарнир												
	напиток												
	хлеб бел.												
	хлеб черн.												
		итого			0	0	0	0	0		0		
2	6	Итого за день:				525	12	13	60	553		74,44	
					Среднее значение за период:	558,3333	19,166667	19,333	72,416667	534,833		74,44	