

Школа **МБОУ-Большеметескинская СОШ**

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория **7-11 лет**

Утвердил: должность **директор**

фамилия **М.М.Сунгатуллин**

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	200	12,01	14,05	29,414	257,67	291	
			2 блюдо								
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,5	20,6	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	573	
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	574	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			закуска								
			<i>итого</i>		550	16,35	16,39	80,574	552,47		54,58
1	1	Итого за день:			550	16,35	16,39	80,574	552,47		54,58
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп- лапша домашняя с мясом птицы	220	12,57	15,54	23,62	245,35	113	
			2 блюдо								
			гор.напиток	Чай черный с сахаром	200	0,321	0,005	21,725	88	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	573	
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	574	
			фрукты								
			закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,84	1,66	4,56	54,6	52	
			<i>итого</i>		530	17,011	17,645	70,665	502,95		54,58
1	2	Итого за день:			530	17,011	17,645	70,665	502,95		54,58
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	155	5,284	5,95	17,2	200,3	171	
			2 блюдо	Биточки рыбные с соусом	90	8,045	10,58	10,6	106	234	
			гор.напиток	Чай черный с сахаром	200	0,321	0,005	21,725	88	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	573	
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	574	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			закуска								
			<i>итого</i>		595	17,33	17,375	80,085	556,3		54,58
1	3	Итого за день:			595	17,33	17,375	80,085	556,3		54,58
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	155	8,3	4,95	29,3	162,5	171	
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	6,5	13,03	4,591	167,25	290	
			гор.напиток	Чай черный с сахаром	200	0,321	0,005	21,725	88	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	573	
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	574	
			фрукты								
			закуска								
			<i>итого</i>		505	18,401	18,425	76,376	532,75		54,58
1	4	Итого за день:			505	18,401	18,425	76,376	532,75		54,58

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,55	8,95	26,55	173,2	203	
			2 блюдо	Сосиски говяжьи халяль отварные с соусом	90	7,92	5,4	3,8	45,6	243	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,5	20,6	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	573	
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	574	
			фрукты								
			закуска	Масло сливочное	10	0,08	3,25	0,13	66	14	
			итого		505	17,49	19,54	71,84	532,6		54,58
1	5	Итого за день:			505	17,49	19,54	71,84	532,6		54,58
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы	200	14,2	18,3	31,4	317,2	289	
			2 блюдо								
			гор.напиток	Чай черный с сахаром	200	0,321	0,005	21,725	88	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	573	
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	574	
			фрукты								
			закуска	Салат из моркови	60	0,74	0,056	6,89	49,02	62	
			итого		510	18,541	18,801	80,775	569,22		54,58
1	6	Итого за день:			510	18,541	18,801	80,775	569,22		54,58
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	8,3	4,95	29,3	162,5	171	
			2 блюдо	Котлеты куриные с соусом	90	6,47	12,46	0,9	129,2	295	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,5	20,6	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	573	
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	574	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			закуска								
			итого		595	19,11	19,75	81,36	586,5		54,58
2	1	Итого за день:			595	19,11	19,75	81,36	586,5		54,58
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,55	8,95	26,55	173,2	203	
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом	90	7,93	7,47	8,59	146,4	239	
			гор.напиток	Чай черный с сахаром	200	0,321	0,005	21,725	88	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	573	
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	574	
			фрукты								
			закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	
			итого		555	17,871	18,815	81,505	558,84		54,58
2	2	Итого за день:			555	17,871	18,815	81,505	558,84		54,58
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	12,01	14,05	29,414	257,67	291	
			2 блюдо								
			гор.напиток	Кисель	200	0	0	15	60	484	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	573	
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	574	
			закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,84	1,66	4,56	54,6	52	

			итого		510	16,13	16,15	69,734	487,27		54,58
2	3	Итого за день:			510	16,13	16,15	69,734	487,27		54,58
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	220	14,85	18,6	29,23	331,2	101	
			2 блюдо								
			гор.напиток	Чай черный с сахаром	200	0,321	0,005	21,725	88	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	573	
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	574	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			закуска								
			итого		570	18,851	19,445	81,515	581,2		54,58
2	4	Итого за день:			570	18,851	19,445	81,515	581,2		54,58
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,55	8,95	26,55	173,2	203	
			2 блюдо	Сосиски говяжьи халяль отварные с соусом	90	7,92	5,4	3,8	45,6	243	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,5	20,6	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	573	
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	574	
			фрукты								
			закуска	Салат из моркови	60	0,74	0,056	6,89	49,02	62	
			итого		555	18,15	16,346	78,6	515,62		54,58
2	5	Итого за день:			555	18,15	16,346	78,6	515,62		54,58
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	155	6,65	6,23	28,6	180,7	171	
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	6,5	13,03	4,591	167,25	290	
			гор.напиток	Чай черный с сахаром	200	0,321	0,005	21,725	88	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	573	
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	574	
			фрукты								
			закуска								
			итого		505	16,751	19,705	75,676	550,95		54,58
2	6	Итого за день:			505	16,751	19,705	75,676	550,95		54,58
		Среднее значение за период:			540,4167	17,6655	18,199	77,392	543,889		55,20