Школа МКОУ «Катайская СОШ»

Утвердил: должность

Директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Корнева Л.Н.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9	1	2025
день	месяц	год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая с маслом пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,71	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
			хлеб	хлеб пшеничный	80	1,8	0,3	21,25	106,8	
			фрукты	груша	100	0,36	0,14	12,13	57	
				масло сливочное порционное	20	0	16,4	0,2	150	
			<i>итого</i>			550	8,96	21,22	82,85	555,51
1	1	Обед	закуска	помидор свежий	80	1	0	2,11	15	
			1 блюдо	суп щи	200	1,4	3,91	6,79	67,8	
			2 блюдо	гуляш из куриного филе	100	22,4	18,23	7,03	281,25	
			гарнир	макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,6	
			напиток	кисель	200	0	0	14	52,6	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	1,08	0,3	21,25	106,8	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>			860	33,24	28,46	86,44	748,05
1	1	Итого за день:			1410	42,2	49,68	169,29	1303,56	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная с маслом	200	5,2	9,9	25	208	
			гор.напиток	чай с сахаром+ витамин С	200	0,2	0	14	28	
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	100	10	13	35	310	
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
			<i>итого</i>			600	15,8	23,3	83,8	593

1	2	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
			1 блюдо	рассольник "Ленинградский"	200	1,68	4,09	13,27	96,6
			2 блюдо	плов из птицы	250	10,9	14,9	51,3	381
			гарнир						
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
			хлеб бел.	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	80	2,5	0,3	21,25	168
			хлеб черн.						
				<i>итого</i>		830	15,88	25,38	112,96
1	2	Итого за день:			1430	31,68	48,68	196,76	1400,1
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная с повидлом	150	30,93	22,89	36	310
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
			хлеб	хлеб пшеничный	80	1,8	0,3	21,25	106,8
			фрукты	мандарин	80	0,6	0,2	6	30,4
				печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3
	<i>итого</i>		535	35,43	25,89	95,85	579,5		
1	3	Обед	закуска						
			1 блюдо	суп -лапша	200	6,05	5,6	18,25	147,6
			2 блюдо	котлета с подливой	100	12,2	13,58	10,52	213,34
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53
			напиток	компот из изюма	200	1,3	0	19,5	76
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	1,8	0,3	21,25	106,8
			хлеб черн.						
				<i>итого</i>		760	30,3	26,21	112,52
1	3	Итого за день:			1295	65,73	52,1	208,37	1399,77
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом	200	4,8	11,1	29,7	346,1
			гор.напиток	чай сладкий	200	1,11	0	13	46,28

			<i>итого</i>		980	34,5	42,44	88,36	717,8
1	5	Итого за день:			1560	56,8	67,44	156,96	1322
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша овсянная с маслом	200	6,62	8,57	12,89	250,05
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,04	11,1	72,2
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	100	10	13	35	310
			фрукты	банан	80	1,2	0,4	16,8	76,8
			<i>итого</i>		580	19,92	24,01	75,79	709,05
			закуска	венегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8
			1 блюдо	суп щи	200	1,4	3,91	6,79	67,8
2	1	Обед	2 блюдо	котлеты с подливой	120	13,6	17	13,8	268,2
			гарнир	макароны отварные с маслом	200	4,2	2,9	33,2	168
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
			хлеб бел.	хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	80	2,5	0,3	21,25	168
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		900	23,1	30,29	108,24	766,8
			2	1	Итого за день:			1480	43,02
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша ячневая жидкая	200	5,9	5,2	24,6	169
			гор.напиток	чай с сахаром	200	1,11	0	13	49,28
			хлеб	хлеб пшеничный	80	6,32	0,76	29,44	106,8
			фрукты	яблоко	70	1	0	11	52
				масло сливочное порционное	20	0	16,4	0,2	150
			<i>итого</i>		570	14,33	22,36	78,24	527,08
2	2	Обед	закуска	салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,98	6,15	3,73	74,2
			1 блюдо	суп крестьянский с мясом и сметаной	250	5,99	7,54	15,53	148,28
			2 блюдо	жаркое по -домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265
			гарнир						

			напиток	какао с молоком	200	4	3,9	19,6	130
			хлеб бел.	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	80	2,5	0,3	21,25	168
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		770	41	25,36	82,06	785,48
2	2	Итого за день:			1340	55,33	47,72	160,3	1312,56
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная жидкая с маслом	200	8,2	7,9	38	256
			гор.напиток	чай с сахаром + витамин С	200	0,2	0	14	28
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	100	10	13	35	310
			фрукты						
			<i>итого</i>		500	18,4	20,9	87	594
2	3	Обед	закуска	салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,4
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	200	1,4	2,27	11,43	73,2
			2 блюдо	плов из птицы	250	19,9	18,9	34,3	387
			гарнир						
			напиток	кофейный напиток с молоком	200	1,1	0	12,7	72,22
			хлеб бел.	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	80	2,5	0,3	21,25	168
			хлеб черн.						
				йогурт питьевой	150	3,7	1,2	7,3	55
			<i>итого</i>		980	29,68	22,85	95,6	795,82
2	3	Итого за день:			1480	48,08	43,75	182,6	1389,82
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная жидкая	200	7,1	11,2	34,6	169
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	1,11	0	13	49,28
			хлеб	хлеб пшеничный	80	1,8	0,3	21,25	106,8
			фрукты						
				масло сливочное порционное	20	0	16,4	0,2	150
			яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	63	

			<i>итого</i>		540	15,01	32,5	69,35	538,08	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп - уха		200	6,89	6,72	11,47	133,8
			2 блюдо	курица тушеная в соусе		120	13,6	17	13,8	237
			гарнир	макароны отварные с маслом		200	7,8	10,72	24,27	168
			напиток	компот из сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2
			хлеб бел.	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный		80	2,5	0,3	21,25	168
			хлеб черн.							
				<i>итого</i>		800	30,83	34,74	95,55	801
2	4	Итого за день:			1340	45,84	67,24	164,9	1339,08	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная со сгущенным молоком	150	30,93	22,89	36	310,66	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	1,11	0	13	49,28	
			хлеб	хлеб пшеничный	80	1,7	0,3	21,25	106,8	
			фрукты	мандарин	80	0,6	0,2	6	30,4	
				<i>итого</i>		510	34,34	23,39	76,25	497,14
2	5	Обед	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	
			2 блюдо	тефтели мясные с подливой	100	11,28	17	10,3	182,3	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,5	
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	80	2,5	0,3	21,25	168	
			хлеб черн.							
				<i>итого</i>		860	25,36	34,11	192,48	811
2	5	Итого за день:			1370	59,7	57,5	268,73	1308,14	
		Среднее значение за период:			1411,5	49,175	52,826	199,38	1369,8	

№ рецептуры	Цена
679	13
943	5
	2
	10
41	6
	36
	10
187	15
301	26
688	7
349	7
	2
	67
	103
182	15
376	5
3	12
	15
	47

13	10
197	20
492	30
349	7
	3
	70
	117
469	30
943	5
	2
	5
	2
	44
118	15
281	20
679	10
638	7
	2
	54
	98
184	15
376	5

	2
	15
	37
170	20
486	20
679	10
382	7
	3
	60
	97
120	15
377	6
8	10
	9
	40
45	5
206	10
591	15
312	10
948	5
	3

	48
	88
173	12
379	7
3	12
	15
	46
45	7
187	10
268	20
202	10
868	7
	3
	57
	103
174	13
376	5
	2
	15
41	6
	41
15	12
201	25
436	20

642	7
	3
	67
	108
181	15
376	5
3	12
	32
38	5
204	10
291	30
379	7
	3
386	15
	70
	102
173	13
377	6
	2
41	6
337	9

	36
	7
87	15
290	26
202	10
372	7
	3
	68
	104
469	30
376	5
	2
	5
	42
15	5
170	15
268	20
679	10
943	5
	3
	58
	100
	102