

Школа

МОКУ НОШ д.Даниловка

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Шубина С.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

30

8

2024

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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	6,5	65	3/1	
				МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	8,76	6,88	36,46	240	43-2/3	
			гор.напиток	ЧАЙ	200	0	0	9,1	35	10	
				ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3	0,5	17	82		
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,5	20	95		
			фрукты								
			итого		520	15,76	12,88	89,06	517		0
1	1	Итого за день:			520	15,76	12,88	89,06	517		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	КОТЛЕТА КУРИННАЯ	103	17,7	8,4	12,6	197	10/1	
				КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,6	4,04	20,03	182	3/4	
				СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,8	1	5,5	34	462	
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,16	0,16	14,9	60	526	
			хлеб	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3	1	17	82		
			фрукты								
			итого		523	26,26	14,6	70,03	555		0
1	2	Итого за день:			523	26,26	14,6	70,03	555		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	РЫБА,ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	11,6	6,3	4,9	122	4/7	
				ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,2	20,6	135	3/3	
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	18,3	72	6/10	
				ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3	1	17	82		
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,5	20	95		
			фрукты								
1	3	Итого за день:			530	21,2	13	80,8	506		0

1	4	Завтрак	гор.блюдо	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	100	12	11	5	177		
				МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,8	32,4	188	43/3	
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,16	0,16	14,9	60	526	
				СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,8	1	5,5	34		
			хлеб	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3	1	17	82		
			фрукты								
			итого		520	21,26	16,96	74,8	541		0
1	4	Итого за день:			520	21,26	16,96	74,8	541		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6	5,8	42,4	248	7/4	
				БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	65	5	8	27,7	104	2	
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,5	20	95		
			фрукты								
			итого		505	17,9	18,8	113	582		0
1	5	Итого за день:			505	17,9	18,8	113	582		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	КОТЛЕТА КУРИННАЯ	103	8,3	12,1	21,3	227		
				МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,8	32,4	188	136	
				СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,8	1	5,5	34	526	
			гор.напиток	ЧАЙ	200	0	0	9,1	35		
				ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3	1	17	82		
			хлеб								
			фрукты								
					523	17,4	17,9	85,3	566		0
			итого								
2	1	Итого за день:			523	17,4	17,9	85,3	566		0

2	2	Завтрак	гор.блюдо	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	100	12	11	5	177	260	
				ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,2	20,6	135	3/3	
			гор.напиток	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,8	1	5,5	34	526	
				КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	18,3	72	6/10	
			хлеб	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3	1	17	82		
			фрукты								
			итого		520	19,4	17,2	66,4	500		0
2	2	Итого за день:			520	19,4	17,2	66,4	500		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ ОТВАРНЫМ МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250	19,2	17,6	35	379	36/8	
				СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,8	1	5,5	34		
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	18,3	72	6/10	
				ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	3	1	17	82		
			хлеб								
			фрукты								
			итого		520	23,5	19,6	75,8	567		0
2	3	Итого за день:			520	23,5	19,6	75,8	567		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СЛАДКИМ	200	28,87	21,03	23,05	400	231	
			гор.напиток	ЧАЙ	200	0	0	9,1	35	10\10	
			хлеб								
			фрукты	ЯБЛОКО	100	0	0	12	55		
			итого		500	28,87	21,03	44,15	490		0
2	4	Итого за день:			500	28,87	21,03	44,15	490		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛАПШОЙ	200	3,4	3,7	12	95	11/4	
				ХЛЕБ С МАСЛОМ	60	3,9	7,7	23,5	181	1,13	
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,5	22,9	135	342	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,5	20	95		
			итого		500	14,2	16,4	78,4	506		0
		Среднее значение за период:			516,1	20,575	16,837	77,774	533		