

Школа

МБОУ Вичурская ООШ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил:

должность

И.о директора школы

фамилия

Селезнева И.С

дата

9

1

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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	салат из свежей капусты	100	1,6	5,1	6,9	80	П00035	
			1 блюдо	суп гороховый	250	5,84	6,53	19,79	161	П00099	
			2 блюдо	гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,34	3,3	158	Ф00442	
			гарнир	каша пшенная	200	2,93	5,87	34	200	П00324	
			напиток	напиток апельсиновый	200	0,2		25,7	105	П00436	

			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	1	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	2	
			итого		990	36,22	30,22	148,63	1012		0
1	1	Итого за день:			990	36,22	30,22	148,63	1012		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	салат из зеленого горошка	100	1,7	5,24	9,78	94	Ф00035	
			1 блюдо	суп рыбный	250	10,32	10,09	17,2	201	П00099	
			2 блюдо	плов из курицы	200	23,87	18,27	36,93	408	П00311	

			гарнир							
			напиток	чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	П00431
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	1
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	2
			итого		890	48,99	36,08	138,05	1073	0
1	2	Итого за день:			890	48,99	36,08	138,05	1073	0
1	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							

			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0
1	3	Обед	закуска	салат из свежей капусты	100	1,6	5,1	6,9	80	П00035
			1 блюдо	рассольник ленинградский	250	2,72	6,3	17,16	136	П00091
			2 блюдо	фрикадельки	100	11,74	13,16	8,43	213	П00291
			гарнир	рожки отварные	200	7,33	6,4	41,73	255	П00331
			напиток	напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	П00438
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	1
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	2
			<i>итого</i>		990	36,29	33,44	159,56	1100	0
1	3	Итого за день:			990	36,29	33,44	159,56	1100	0

1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	бутерброд с маслом	60	3,68	11,33	21,93	204	Ф00001	
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	250	2,11	6,07	13,5	117	П00076	
			2 блюдо	каша рисовая на молоке	200	5,03	8,13	27,87	205	П00189	
			гарнир								
			напиток	напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	П00441	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	1	

			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	2	
			итого		850	24,32	28,21	146,64	937		0
1	4	Итого за день:			850	24,32	28,21	146,64	937		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	салат из моркови с сахаром	115	1,44	0,11	13,36	60	Ф00052	
			1 блюдо	щи по-уральски	250	2,23	6,06	7,69	94	Ф00090	

			2 блюдо	рыбная котлета	100	15,23	15,84	5,48	211	П00233	
			гарнир	пюре картофельное	200	4,13	7,2	27,07	188	П00335	
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	П00430	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	1	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	2	
					1005	36,03	31,69	127,54	921		0
			<i>итого</i>								
1	5	Итого за день:			1005	36,03	31,69	127,54	921		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0
2	7	Обед	закуска	икра овощная	100	1,3	4,13	7,16	71	Ф00072
			1 блюдо	су с домашней лапшой	250	2,87	6,78	13,27	126	Ф00115
			2 блюдо	биточки школьник	100	7,9	11,1	4,1	146	П00277
			гарнир	пюре гороховое	200	17,58	8,5	40,99	291	161
			напиток	чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	П00431
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	1
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	2
			<i>итого</i>		990	42,75	32,99	139,66	1004	0
2	7	Итого за день:			990	42,75	32,99	139,66	1004	0

2	8	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	8	Обед	закуска	салат из свежей капусты	100	1,6	5,1	6,9	80	П0035	
			1 блюдо	суп рыбный	250	10,32	10,09	17,2	201	87	
			2 блюдо	тефтели	100	14,73	16,14	18,63	279	П00283	
			гарнир	каша гречневая	200	9,95	7,48	47,77	307	П00184	
			напиток	напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	П00438	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	1	

			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	2	
			итого		990	49,5	41,29	175,84	1283		0
2	8	Итого за день:			990	49,5	41,29	175,84	1283		0
2	9	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	9	Обед	закуска	винегрет	100	1,4	10,1	6,6	123	П00058	
			1 блюдо	суп с мясными фрикадельками	250	8,41	7,35	18,62	174	П00097	

			2 блюдо	гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,34	3,3	158	Ф00442	
			гарнир	рожки отварные	200	7,33	6,4	41,73	255	П00331	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	Ф00597	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	1	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	2	
			итого		990	43,23	36,59	156,96	1131		0
2	9	Итого за день:			990	43,23	36,59	156,96	1131		0
2	10	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0
2	10	Обед	закуска	булочка творожная	100	11,8	5,6	46,8	288	П00479
			1 блюдо	суп с клецками	250	2,14	3,86	13,89	99	Ф00114
			2 блюдо	котлета мясная	100	14,6	14,88	16,64	223	П00273
			гарнир	рагу из овощей	200	3,24	17,36	18,26	242	П00141
			напиток	напиток из кураги	200	1		28,2	119	П00440
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	1
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	2
			<i>итого</i>		990	45,58	44,08	182,73	1279	0
2	10	Итого за день:			990	45,58	44,08	182,73	1279	0
2	11	Завтрак	гор.блюдо							

			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0	0	
2	11	Обед	закуска	салат из картофеля с зеленым горошком	100	1,7	5,24	9,78	94	Ф00035	
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями	250	3,11	4,76	21,18	140	П00100	
			2 блюдо	рыба тушеная с овощами	100	9,57	4,82	2,57	92	Ф00386	
			гарнир	рис отварной	200	6,47	10,83	55,56	332	П00326	
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	П00430	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	1	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	2	

					990	33,85	28,13	163,03	1026			0
			<i>итого</i>									
2	11	Итого за день:			990	33,85	28,13	163,03	1026			0
		Среднее значение за период:			967,5	39,676	34,272	153,864	1076,6			#ИМЯ?
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	6	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
1	6	Обед	закуска	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	Ф00570		
			1 блюдо	суп картофельный	250	2,83	4,8	20,4	136	П00092		

			2 блюдо	запеканка картофельная с мясом	200	17,28	23,36	32,64	410	П00299	
			гарнир								
			напиток	компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	28,2	117	П00394	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	1	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	2	
			<i>итого</i>		990	34,01	31,44	159,78	1059		0
1	6	Итого за день:			990	34,01	31,44	159,78	1059		0
2	12	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								

			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	0
2	12	Обед	закуска	банан	200	3	1	42	190	Ф00574
			1 блюдо	суп крестьянский	250	2,52	7,25	14,09	132	П00094
			2 блюдо	азу	200	17,8	20	17,7	322	П00260
			гарнир							
			напиток	какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	Ф00626
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	8,84	1,66	38,48	204	1
			хлеб черн.	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	2
			итого		990	39,02	33,13	157,53	1086	0
2	12	Итого за день:			990	39,02	33,13	157,53	1086	0