

Школа

Утвердил: должность

директор МБОУ СОШ№2 г. Алейска

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Горбунова О. В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

1

2025

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с сыром	240	11,9	20	40	392	141	24
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	186	4,03
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,4	116		2,32
			фрукты	Яблоко	200	0,76	0,24	30,92	116		39,8
			итого		690	16,66	20,79	109,22	679		70,15
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:			690	16,66	20,79	109,22	679		70,15
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167	87	32,41
			гор.напиток	Кисель из п/я концентрата	200	0	0	10	119	202	6,75
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,5	71		1,4
			фрукты								
				Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	8,4	8,6	26,4	221	2	12,25
			итого		530	19,31	17,27	65,24	578		52,81

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:			530	19,31	17,27	65,24	578		52,81
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса курицы	250	23,8	24,3	40,2	479	90	40,9
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	196	6,71
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,4	116		2,32
			фрукты								
			итого		500	30	24,85	106	766		49,93
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:			500	30	24,85	106	766		49,93
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Горох отварой со сливочным маслом	200	5	5	33	266	136	7,43
				Котлета из мяса курицы	100	10,2	12,1	15,6	230		51,37
			гор.напиток	Напиток сокосодержащий	200	0	0	22	90		17,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,4	116		3,01
			фрукты								
				Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	149	3,81

			итого			590	19,4	19,35	97,4	729		83,02
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:				590	19,4	19,35	97,4	729		83,02
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшениая		250	9	11	42	307	123	17,39
				Булочка с повидлом		120	12	0	43	220		27
			гор.напиток	Чай с сахаром		200	0,2	0	13,7	53	184	3,05
			хлеб	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,5	71		1,4
			фрукты	Апельсин		300	0,8	0,8	19,6	94		72,95
			итого			900	24,3	12,07	132,8	745		121,79
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого			0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:				900	24,3	12,07	132,8	745		121,79
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая, рассыпчатая с маслом		200	9,5	7,7	38,2	264	113	6,64
				Биточки домашние		100	10,3	15,8	25,1	236		51,21
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,1	13,9	55	186	4,07

			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,4	116		2,3
			фрукты								
				Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	149	2,02
			итого		590	24,2	25,85	104	698		66,24
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			590	24,2	25,85	104	698		66,24
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рассольник "Ленинградский"	250	2,4	5,7	15,8	126		11,06
				Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	8,4	8,6	26,4	221		12,25
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	3	3,1	17,9	109		9,33
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,5	71		1,4
			фрукты								
				Шоколад	20	1,26	6,68	10,54	106		30
			итого		550	17,36	24,35	85,14	633		64,04
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			550	17,36	24,35	85,14	633		64,04

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные со сливочным маслом	200	5,4	4,9	32,8	197	54	7
				Котлета из мяса курицы	100	13,2	15	18,6	226		43,86
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	196	5,72
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,4	116		2,3
			фрукты	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47		37,62
				Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	149	2,02
			итого		790	25,6	22,65	129,4	784		98,52
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:		790	25,6	22,65	129,4	784		98,52	
2	4	Завтрак									
			гор.блюдо	Каша перловая, рассыпчатая	200	5,6	5,9	35,9	223	114	4,24
				Гуляш из отварной говядины	100	13,3	13,2	3,3	185	64	40,91
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	25,4	99	197	7,34
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,4	116		2,3
			фрукты	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	94		37,62
			итого		750	23,3	20,05	98,8	717		92,41
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:			750	23,3	20,05	98,8	717		92,41
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная	250	9,1	11,2	42,1	307	123	14,57
				Сочень творожный	100	12,3	0,4	43,3	220		30
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	184	2,18
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,5	71		1,4
			фрукты								
			итого		580	23,9	11,87	113,6	651		48,15
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:			580	23,9	11,87	113,6	651		48,15
		Среднее значение за период:			647	22,403	19,91	104,16	698		74,706