

Школа

МКОУ "Вяткинская СОШ"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Бурцева О.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

20

5

2025

день

месяц

год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	20,3	17	35,69	377	304
			гор.напиток	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	631
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			закуска	Нарезка из свежей капусты	100	1,62	10,08	9,55	136,44	1
			итого		530	25,17	28,24	81,62	681,84	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной	200	2,5	1,4	1,4	140,5	82
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	692
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
			бутерброд	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
			итого		600	14,01	13,27	71,96	570,5	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с овощами	180	4,8	9,4	25,8	209	208
				Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	286
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			фрукты	Фрукты свежие (апельсин)	100	1	0	8	43	118
			напиток	Напиток сокосодержащий (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,6	389
			итого		610	21,65	23,38	95	687,8	
1	4	Завтрак 05.фев 26.фев 19.мар	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	200	2,7	5,41	18,49	128,9	175
			гор.напиток	Компот из сухофруктов +С витам	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			фрукты	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	118
			бутерброд	Бутерброд с повидлом	65	2,4	4,3	15,8	182,28	2
			итого		595	10,33	11,37	108,2	647,18	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	280	22,7	15,06	13,14	298,76	175, 27

			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			закуска	Нарезка из свежих овощей (огурцы)	100	0,8	0,1	2,6	14	5
			бутерброд	Бутерброд с маслом	40	1,77	5,61	11,16	102	349
			итого		650	28,52	21,86	61,34	576,96	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	170	4,34	12,82	25,18	241	128
				Котлета с соусом	110	12,44	9,24	12,56	183	608
			гор.напиток	Кисель из концентрата +С витам	180	0,31	0	39,4	160	332
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			фрукты							
			бутерброд	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
			итого		560	25,96	31,43	112,87	848,2	
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200	4,33	7,16	18,77	149,54	96
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	692
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0	0	10	47	118
			бутерброд	Бутерброд с повидлом	65	2,4	4,3	15,8	182,28	2
			итого		615	12,04	14,63	90,5	604,82	
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Гарнир гречневый	170	8,3	8,9	37,35	262,5	171
				Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	591
			гор.напиток	Напиток сокодержащий (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,6	389
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
				Нарезка из свежей капусты	100	1,62	10,08	9,55	136,44	1
			итого		620	37,79	39,57	98,94	814,74	
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Щи с мясом	250	6,34	4,03	7,81	91,44	88
			гор.напиток	Кисель из концентрата +С витам	200	0,31	0	39,4	160	332
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			фрукты	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	118
			бутерброд	Бутерброд с маслом	40	1,77	5,61	11,16	102	349
			итого		640	12,99	11,21	100,27	556,64	
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,4	5,2	19,9	148	75
			гор.напиток	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	631
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
			бутерброд	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12	18,65	193	4
			итого		550	16,15	18,36	74,93	509,4	