

Школа

МКОУ "Вяткинская СОШ"

## «Типовое примерное меню приготавливаемых блюд»

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Бурцева О.А.

дата

1

9

2024

день

месяц

год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	рецепт URL	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	20,3	17	35,69	377	304	46,7
			гор.напиток	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,1	17,2	68	279	6,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	1,89
			фрукты								
			закуска	Нарезка из капусты	100	1,62	10,08	9,55	136,44	1	2,23
			бутерброд	Бутерброд с маслом	40	1,77	5,61	11,16	102	1	20,88
			<i>итого</i>		570	26,96	33,86	94,5	790,64		78,1
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой и картошкой	200	1,8	4,92	10,93	100,8	82	22,93
			гор.напиток	Кисель из концентрата +С витам	180	0,31	0	39,4	160	332	5,51
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	1,89
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,3	338	17,95
			бутерброд	Бутерброд с сыром	60	5,8	8,3	14,83	157	3	22,36
			<i>итого</i>		590	11,58	14,89	100,76	595,3		70,64
			1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	170	7,28	7,71	40,61
	Тефтели мясные	110				11,78	12,91	14,9	223	286	25,61
гор.напиток											
хлеб	Хлеб пшеничный	50				3,07	1,07	20,9	107,2	8	1,89
фрукты											
закуска	Нарезка из свеклы	60				0,85	3,65	8,36	56,34	24	4,86
напиток	Напиток сокосодержащий (абрикосовый)	180				1	0	20,2	105,6	389	22,43
<i>итого</i>		570	23,98	25,34	104,97	753,09		64,68			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,7	11,46	137,8	87	34,79
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	25,03
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	1,89
			фрукты								
			бутерброд	Бутерброд с повидлом	65	3,5	6,21	22,84	182,28	2	7,79

			<i>итого</i>		515	17,53	17,52	72,78	545,88		69,5	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная	200	2,7	5,41	18,49	128,9	175	28,02	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов +С витам	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	7,66	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	1,89	
			фрукты	Фрукты свежие (Апельсин)	100	0,63	0,14	7,29	28	338	15,6	
			бутерброд	Бутерброд с маслом	50	2	6	11	102	349	20,88	
			<i>итого</i>		600	9,06	12,71	89,69	498,9			74,05
1	6		Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	170	4,34	12,82	25,18	241	128	6,22
				Шницель с соусом	110	12,44	9,24	12,56	183	608	27,61	
		гор.напиток										
		хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	1,89	
		фрукты										
		закуска		Нарезка из свежих овощей	100	1,62	10,08	9,55	136,44	1	15,02	
		напиток		Напиток сокосодержащий (яблочный)	180	1	0	20,2	84,8	389	22,43	
		<i>итого</i>		610	22,47	33,21	88,39	752,44			73,17	
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Гарнир гречневый	170	8,3	8,9	37,35	262,5	171	10,56	
				Печень по-строгановски	110	20,8	15,3	3	233	95	20,65	
			гор.напиток	Чайс сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	15,2	62	377	4,49	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	1,89	
			фрукты									
			бутерброд	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3	22,36	
			<i>итого</i>		560	38,1	33,59	91,28	821,7			59,95
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Поре гороховое с котлетой	280	31	15	55	481	161,608	35,6	
			гор.напиток									
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	1,89	
			фрукты									
			напиток	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	3	6	4,1	84	109	43,7	
			<i>итого</i>		530	37,07	22,07	80	672,2			81,19
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка картофельная с мясом	150	8,25	8,69	9,44	146,79	23	31,8	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	692	18,03	



			<i>итого</i>		600	16,85	34,77	71,83	638,24		73,83
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	200	2,7	5,41	18,49	128,9	175	28,02
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	692	18,05
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	1,89
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,3	338	15,6
			бутерброд	Бутерброд с повидлом	65	3,5	6,21	22,84	182,28	2	7,79
			<i>итого</i>		615	12,11	15,39	101,96	607,48		71,35