

Школа МБОУ Красноярская СОШ

Утвердил: должность

И.о. директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Кречетова Т.И.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2025

день

месяц

год

КРАСНОЯРСКАЯ

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная "Геркулес" с маслом	180	8	8	29	221	4	17,02	
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0,18	0,02	14	55	1	0,99	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	2	0,2	16	71		3,6	
			фрукты									
			закуска	бутерброд с сыром	50	6,26	4,99	23,23	164	3	17,77	
			<i>итого</i>		460	16,44	13,21	82,23	511		39,38	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
1	1	Итого за день:			460	16,44	13,21	82,23	511		39,38	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	5	9,05	
				котлеты, биточки, шницеля с соусом красным основным	120	8,4	7,64	11,57	136		59,85	
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	7	1,96	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6	
			фрукты									
			хлеб черн.		30	1,66	0,3	9,62	41,4		2,22	
			<i>итого</i>		570	19,27	13,55	95,41	560,4		76,68	
1	2	Итого за день:			570	19,27	13,55	95,41	560,4		76,68	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	плов с мясом	270	16,41	11,48	61,48	418		51,33	
			гор.напиток	кисель	180	0	0	18	60		3,63	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6	
			фрукты									
			нарезка	нарезка из огурцов	60	0,5	1	1,5	8,5		17,51	
			<i>итого</i>		570	18,91	12,68	96,98	557,5		76,07	
1	3	Итого за день:			570	18,91	12,68	96,98	557,5		76,07	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	180	5,54	6,01	25	176		12,4	
				котлеты, биточки, шницеля с соусом красным основным	150	10,05	9,55	14,47	170		57,95	
			гор.напиток	кофейный напиток	180	1,35	1,15	20,21	97	257	10,04	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6	
			фрукты									
			хлеб черн.		30	1,66	0,3	9,62	41,4		2,22	
<i>итого</i>		600	20,6	17,21	85,3	555,4		86,21				
1	4	Итого за день:			600	20,6	17,21	85,3	555,4		86,21	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	11	21,64	
				рыба тушеная с овощами и со сметаной	65	9,19	10,73	7,7	136	12	33,51	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	180	0,54	0,05	26,81	111	9	3,1	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6	
			фрукты	яблоко	180	0,36	0,14	12,13	57		34,33	
			горошек конд	горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1		15,48	
				<i>итого</i>			725	17,7	17,08	92,6	572,1	
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	5	Итого за день:			725	17,7	17,08	92,6	572,1		111,66	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша манная вязкая	180	6,21	7,47	25,09	192	14	16,29	
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0	0	14	28	1	0,99	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6	
			фрукты									
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,66	0,3	9,62	41,4		2,22	
				булочка с повидлом	40	2,2	4,35	27,05	147,7		24	
				<i>итого</i>			490	12,07	12,32	91,76	480,1	
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	1	Итого за день:			490	12,07	12,32	91,76	480,1		47,1	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша перловая рассыпчатая	180	4,4	4,6	31,5	185	15	9,82	
				печень по строгановски	90	9,93	10,11	3,17	160,8		59,47	
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0	0	14	28	1	0,99	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6	
			фрукты									
				сок фруктовый	180	0,9	0	19,98	76,32		19,36	
				<i>итого</i>			690	17,23	14,91	84,65	521,12	
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	2	Итого за день:			690	17,23	14,91	84,65	521,12		93,24	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	плов с мясом	270	16,41	11,48	61,48	418		34,33	
				нарезка помидоры	60	0,7	0,1	2,3	12,8		9	
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0	0	14	28	16	0,99	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6	
			фрукты									
				хлеб ржаной	30	1,66	0,3	9,62	41,4		2,22	
				<i>итого</i>			600	20,77	12,08	103,4	571,2	
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	3	Итого за день:			600	20,77	12,08	103,4	571,2		50,14	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	5	9,05	
				котлеты, биточки,шницеля с соусом красным основным	150	10,05	9,55	14,47	170		59,85	
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0	0	14	28	1	0,99	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6	
			фрукты									
			кукуруза		30	0,6	0,1	3,05	15,65		7,36	
				хлеб черн.	30	1,66	0,3	9,62	41,4		2,22	

			<i>итого</i>		650	21,29	15,54	101,64	581,05		83,07
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			650	21,29	15,54	101,64	581,05		83,07
2	5	Завтрак	гор.блюдо	жаркое по домашнему	290	30,35	13,46	26,06	401	17	52,04
			гор.напиток	кисель	180	0	0	18	60	13	3,63
			хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0,2	16	71		3,6
			фрукты	груша	200	0,36	0,14	12,13	57		57,18
			<i>итого</i>		730	32,71	13,8	72,19	589		116,45
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			730	32,71	13,8	72,19	589		116,45
		Среднее значение за период:			629	19,699	14,238	90,616	549,887		78