

Школа Утвердил: должность **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** фамилия Возрастная категория

1-4 классы

дата

2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	Вторые блюда из мяса	Тефтели в соусе	120,000	8,600	10,230	7,600	156,870	462
1	1	Завтрак	Гарниры	Каша гречневая	150,000	3,020	2,300	33,300	165,980	508
1	1	Завтрак	Напитки	Кефир с сахаром	210,000	4,210	3,500	23,100	140,740	645,сб 1996г
1	1	Завтрак	Хлеб	Хлеб пшеничный	20,000	1,530	0,160	9,720	69,280	15.2
1	1	Итого за: Завтрак			500,000	17,360	16,190	73,720	532,870	
1		Итого за день:			500,000	17,360	16,190	73,720	532,870	
1	2	Завтрак	Бутерброды	Батон с маслом сливочным и сыром	50,000	6,300	5,600	14,700	134,400	10
1	2	Завтрак	Каша	Каша молочная пшеничная с курагой, со сливочным маслом	210,000	6,520	2,140	12,600	95,740	54-8к-2020(7-11лет)
1	2	Завтрак	Напитки	Какао на цельном молоке (140/7/2)	200,000	5,400	5,600	15,700	134,800	693
1	2	Завтрак	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25,000	1,830	0,330	17,230	79,210	15.1
1	2	Завтрак	Кондитерские изделия и выпечка	Вафля 15гр	15,000	0,780	2,190	4,490	40,770	811
2	1	Итого за: Завтрак			500,000	20,830	15,860	64,720	484,920	
2		Итого за день:			500,000	20,830	15,860	64,720	484,920	
1	3	Завтрак	Вторые блюда из мяса	Мясо тушеное в сметанном соусе	90,000	12,460	12,450	3,320	175,170	437

1	3	Завтрак	Гарниры	Макароны отварные с овощами	150,000	5,510	3,740	27,300	164,900	516
1	3	Завтрак	Напитки	Компот "Ягодка"	200,000	0,180	0,110	8,750	39,250	635
1	3	Завтрак	Хлеб	Хлеб пшеничный	30,000	2,290	0,240	14,760	70,360	15.2
1	3	Завтрак	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40,000	3,200	0,600	16,040	82,360	15.1
3	1	Итого за: Завтрак			510,000	23,640	17,140	70,170	532,040	
3		Итого за день:			510,000	23,640	17,140	70,170	532,040	
1	4	Завтрак	Вторые блюда из рыбы	Котлета рыбная "Любительская" (минтай)	100,000	8,210	7,900	5,200	143,700	390
1	4	Завтрак	Гарниры	Картофель отварной	200,000	4,160	4,450	33,570	190,920	239
1	4	Завтрак	Подгарнировка	Подгарнировка: Маринад овощной с томатом	60,000	0,860	3,580	4,750	54,660	78
1	4	Завтрак	Напитки	Напиток из плодов шиповника	200,000	0,850		8,230	36,320	705
1	4	Завтрак	Хлеб	Хлеб пшеничный	20,000	1,530	0,160	9,720	69,280	15.2
1	4	Завтрак	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,000	2,400	0,450	12,300	62,850	15.1
4	1	Итого за: Завтрак			610,000	18,010	16,540	73,770	557,730	
4		Итого за день:			610,000	18,010	16,540	73,770	557,730	
1	5	Завтрак	Омлеты	Омлет натуральный, с маслом сливочным	190,000	19,000	27,250	3,450	335,080	211
1	5	Завтрак	Напитки	Чай с сахаром	200,000	0,500		7,100	30,400	376
1	5	Завтрак	Хлеб	Хлеб пшеничный	20,000	1,530	0,160	9,720	69,280	15.2

1	5	Завтрак	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20,000	1,600	0,300	8,800	44,300	15.1
1	5	Завтрак	Сок	Сок фруктовый т/п (н)	200,000	0,100		21,200	74,500	11.16
1	5	Завтрак	Кондитерские изделия и выпечка	Пряник "Шоколадный" (40гр)	40,000	2,400	1,880	30,640	149,080	
5	1	Итого за: Завтрак			670,000	25,130	29,590	80,910	702,640	
5		Итого за день:			670,000	25,130	29,590	80,910	702,640	
2	6	Завтрак	Бутерброды	Батон с маслом сливочным и сыром	50,000	6,300	5,600	14,700	134,400	10
2	6	Завтрак	Каша	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	160,000	5,350	10,180	29,900	232,550	6.3
2	6	Завтрак	Напитки	Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/130)	200,000	4,320	3,370	16,060	109,690	689
2	6	Завтрак	Сок	Сок фруктовый т/п	200,000	0,100		24,000	96,400	11.16
2	6	Завтрак	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20,000	1,600	0,300	8,800	44,300	15.1
6	1	Итого за: Завтрак			630,000	17,670	19,450	93,460	617,340	
6		Итого за день:			630,000	17,670	19,450	93,460	617,340	
2	7	Завтрак	Вторые блюда из мяса	Жаркое с мясом	260,000	18,020	18,120	29,560	349,760	111
2	7	Завтрак	Напитки	Компот "Ягодно-фруктовый микс"	200,000	0,080	0,060	8,350	34,300	54-4хн-2020 (7-11лет)
2	7	Завтрак	Хлеб	Хлеб пшеничный	20,000	1,530	0,160	9,720	69,280	15.2
2	7	Завтрак	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20,000	1,600	0,300	8,800	44,300	15.1

7	1	Итого за: Завтрак			500,000	21,230	18,640	56,430	497,640	
7		Итого за день:			500,000	21,230	18,640	56,430	497,640	
2	8	Завтрак	Вторые блюда из курицы	Чахохбили	110,000	8,210	3,650	0,350	67,090	493
2	8	Завтрак	Гарниры	Макароны отварные	150,000	5,200	9,100	30,120	223,180	516
2	8	Завтрак	Напитки	Кефир с сахаром	210,000	4,210	3,500	23,100	140,740	645,сб 1996г
2	8	Завтрак	Хлеб	Хлеб пшеничный	30,000	2,290	0,240	14,760	70,360	15.2
8	1	Итого за: Завтрак			500,000	19,910	16,490	68,330	501,370	
8		Итого за день:			500,000	19,910	16,490	68,330	501,370	
2	9	Завтрак	Вторые блюда из мяса	Котлета "Детская"	90,000	13,760	10,800	10,990	196,200	2.6
2	9	Завтрак	Гарниры	Сложный гарнир№2	170,000	3,850	5,000	19,300	137,600	553
2	9	Завтрак	Напитки	Напиток из плодов шиповника (8)	200,000	0,850		12,400	53,000	705
2	9	Завтрак	Хлеб	Хлеб пшеничный	25,000	1,900	0,200	12,150	58,000	15.2
2	9	Завтрак	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25,000	1,830	0,330	17,230	79,210	15.1
9	1	Итого за: Завтрак			510,000	22,190	16,330	72,070	524,010	
9		Итого за день:			510,000	22,190	16,330	72,070	524,010	
2	10	Завтрак	Вторые блюда из рыбы	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	120,000	14,100	10,900	6,300	179,700	374
2	10	Завтрак	Гарниры	Рис припущенный	180,000	4,440	10,000	26,000	211,760	305
2	10	Завтрак	Напитки	Компот из кураги	200,000	1,250	0,070	12,300	54,830	638
2	10	Завтрак	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20,000	1,600	0,300	8,800	44,300	15.1
10	1	Итого за: Завтрак			520,000	21,390	21,270	53,400	490,590	
10		Итого за день:			520,000	21,390	21,270	53,400	490,590	
Среднее значение за период:					545,000	20,736	18,750	70,698	544,115	