

Школа МБОУ "Верхатойская СОШ"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Абазатова М.Ш.

дата

1

9

2025

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4
			гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2.7	4	5.8	70
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6
			итого		500	14.52	17.6	75.84	519.84
1	1	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5.04	2.86	11.68	92.62
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	262.7
			гарнир	Гречка отварная №4.3	150	8.59	6.09	38.64	243.73
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187.04
			хлеб черн.						
			итого		700	28.56	26.09	122.79	821.22
			Итого за день:		1200	43.08	43.69	198.63	1341.06
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	4.93	8.81	38.85	254.41
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1.52	1.35	15.9	81.83
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6

			<i>итого</i>		500	11.59	11.06	95.69	528.66
1	2	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5.04	2.86	11.68	92.62
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	262.7
			гарнир	Гречка отварная №4.3	150	8.59	6.09	38.64	243.73
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187.04
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		700	28.56	26.09	122.79	821.22
1	2	Итого за день:			1200	40.15	37.15	218.48	1349.88
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16.87	23.25	2.81	287.47
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0.03	0.1	9.5	36.02
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	116.88
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	73.6
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	8.2	0.13	72.64
			<i>итого</i>		500	22.91	32.55	53.38	586.61
1	3	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5.04	2.86	11.68	92.62
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	262.7
			гарнир	Гречка отварная №4.3	150	8.59	6.09	38.64	243.73
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187.04
			хлеб черн.						
			<i>итого</i>		700	28.56	26.09	122.79	821.22
1	3	Итого за день:			1200	51.47	58.64	176.17	1407.83
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущеный	100	2.43	2.87	24.45	133.35

				итого		700	28.56	26.09	122.79	821.22
1	5	Итого за день:				1200	53.74	44.74	172.62	1290.11
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная		75	13	0.5	0.8	59.7
			гор.блюдо	Рис отварной		100	2.43	3.58	24.46	139.78
			гор.напиток	Чай с лимоном		200	0.03	0.1	9.5	39.02
			хлеб	Хлеб пшеничный		50	3.94	0.5	24.14	116.82
			фрукты							
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)		15	0.12	12.3	0.19	111.94
			булочное	Булочка		60	3.8	5.9	9.6	118.75
			итого			500	23.32	22.88	68.69	586.01
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113		200	5.04	2.86	11.68	92.62
			2 блюдо	Котлета куриная		90	8.58	16.25	25.28	262.7
			гарнир	Гречка отварная №4.3		150	8.59	6.09	38.64	243.73
			напиток	Чай с лимоном №459		180	0.03	0.09	8.55	35.13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		80	6.32	0.8	38.64	187.04
			хлеб черн.							
			итого			700	28.56	26.09	122.79	821.22
2	1	Итого за день:				1200	51.88	48.97	191.48	1407.23
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные		150	17	4	19	195
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками		200	1.52	1.35	15.9	81.83
			хлеб	Хлеб пшеничный		50	3.94	0.5	24.14	116.82
			фрукты	Яблоко		100	1.2	0.4	16.8	75.6
			итого			500	23.66	6.25	75.84	469.25
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113		200	5.04	2.86	11.68	92.62
			2 блюдо	Котлета куриная		90	8.58	16.25	25.28	262.7

			и ^т ого		500	17.55	17.66	95.8	586.44	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5.04	2.86	11.68	92.62	
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	262.7	
			гарнир	Гречка отварная №4.3	150	8.59	6.09	38.64	243.73	
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.13	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187.04	
			хлеб черн.							
			и ^т ого		700	28.56	26.09	122.79	821.22	
2	4	Итого за день:			1200	46.11	43.75	218.59	1407.66	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	100	2.43	3.58	24.46	126.2	
			гор.блюдо	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	210.4	
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0.02	0.09	8.55	35.09	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.88	
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	73.6	
			и ^т ого		500	14.24	17.17	93.55	562.17	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5.04	2.86	11.68	92.62	
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	262.7	
			гарнир	Гречка отварная №4.3	150	8.59	6.09	38.64	243.73	
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.13	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187.04	
			хлеб черн.							
			и ^т ого		700	28.56	26.09	122.79	821.22	
2	5	Итого за день:			1200	42.8	43.26	216.34	1383.39	
		Среднее значение за период:				1200	48.388	43.764	200.19	1364.62

№ рецептуры	Цена
283	50
377	20
459	5
878	3
338	13.77
	91.77
113	18.35
	23.25
313	18.35
459	4.09
	27.73
	91.77
	183.54
177	29
378	31
878	8.77
338	23

	91.77
113	18.35
	23.25
313	18.35
459	4.09
	27.73
	91.77
	183.54
275	26.55
459	35.3
878	10.58
338	17.64
14	1.7
	91.77
113	18.35
	23.25
313	18.35
459	4.09
	27.73
	91.77
	183.54
305	18.35

378	33.04
878	12.85
338	18.35
243	9.18
	91.77
113	18.35
	23.25
313	18.35
459	4.09
	27.73
	91.77
	183.54
274	16.52
377	27.53
378	36.7
878	9.18
14	1.84
	91.77
113	18.35
	23.25
313	18.35
459	4.09
	27.73

	91.77
	183.54
274	13.77
304	18.35
459	36.71
878	9.18
14	2.75
428	11.01
	91.77
113	18.35
	23.25
313	18.35
459	4.09
	27.73
	91.77
	183.54
286	27.53
378	36.71
878	9.18
338	18.35
	91.77
113	18.35
	23.25

313	18.35
459	4.09
	27.73
	91.77
	183.54
279	27.53
459	33.04
878	11.01
338	18.35
14	1.84
	91.77
113	18.35
	23.25
313	18.35
459	4.09
	27.73
	91.77
	183.54
4.3	18.35
283	12.85
459	33.04
878	9.18
338	18.35

	91.77
113	18.35
	23.25
313	18.35
459	4.09
	27.73
	91.77
	183.54
304	18.35
283	12.85
459	33.04
878	9.18
338	18.35
	91.77
113	18.35
	23.25
313	18.35
459	4.09
	27.73
	91.77
	183.54
	183.54