

Школа МБОУ "Кинзельская СОШ" имени Васильева Н.Ф.  
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил, должность директор  
 фамилия Мухомова Г.В.  
 дата 21.08.2024 год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	макроны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	2,36		
				печень говяжья по-строгановски	50	8,4	7,9	3,3	118,2	54-18м	19,95		
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	13,56		
			хлеб	йодированный пшеничный, ржаной	60	4,3	0,6	15,8	121,5	Пром.	4,16		
			фрукты	огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з	10,15		
				соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3ооус	9,29		
			<i>итого</i>			570	24,3	17,7	69,1	569,4		59,47	
			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:				570	24,3	17,7	69,1	569,4		59,47	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	54-12м	63,8		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,7		
			хлеб	пшеничный йодированный, ржаной	60	4,3	0,6	15,8	121,5	Пром.	4,16		
			фрукты	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1,8	8,8	2,9	98	54-6з	13,32		
				<i>итого</i>			540	33,5	17,5	58,3	560,9		82,98
				Обед	закуска								
	1 блюдо												
	2 блюдо												
	гарнир												
	напиток												
	хлеб бел. хлеб черн.												
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0			
1	2	Итого за день:				540	33,5	17,5	58,3	560,9		82,98	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г	3,75		
			гор.напиток	кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	54-23жн	4,11		
			хлеб	пшеничный йодированный, ржаной	60	4,3	0,6	15,8	121,5	Пром.	4,16		
			фрукты	биточек из курицы	50	9,5	2,2	6,7	84,3	24-23м	12,07		
				салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9	54-5з	11,74		
				<i>итого</i>			540	29,3	8,3	71	511,1		35,83
	Обед	закуска											
		1 блюдо											
		2 блюдо											
		гарнир											
		напиток											
		хлеб бел. хлеб черн.											
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0			
1	3	Итого за день:				540	29,3	8,3	71	511,1		35,83	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,01	54-5г	5,61		
			гор.напиток	чай с лимсом и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	3,07		
			хлеб	пшеничный йодированный, ржаной	60	4,3	0,6	15,8	121,5	Пром.	4,16		
			фрукты	тефтели из говядины с рисом	50	7,2	7,3	4	110,9	54-16м	26,55		
				салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,8	54-34з	12,01		
				<i>итого</i>			540	18,3	19	65,2	541,11		51,4
	Обед	закуска											
		1 блюдо											
		2 блюдо											
		гарнир											
		напиток											
		хлеб бел. хлеб черн.											
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0			
1	4	Итого за день:				540	18,3	19	65,2	541,11		51,4	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	16,34		
				рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	50	6,9	3,7	3,1	73,6	54-11р	19,73		



			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	4		Итого за день:		550	21,4	24,1	76,4	645			58,07
2	5	Завтрак	гор. блюдо	капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4	54-10м		57,2
			гор. напиток	напиток из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1км		4,3
			хлеб	пшеничный йодированный, ржаной	60	4,3	0,6	15,8	121,5	Пром.		4,15
			фрукты	винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	54-1вз		9,53
			итого		540	27,7	29,8	54,2	631,4			75,19
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	5		Итого за день:		540	27,7	29,8	54,2	631,4			75,19
			Среднее значение за период:		541	23,4	17,62	61,41	534,071			59,407