

Школа

МОУ Кладовицкая основная общеобразовательная школа

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Субботина Анна Александровна

Возрастная категория

7-17 лет

дата

28

2

2025

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная Дружба с маслом слив	205	6,8	7,7	34,4	233,4	262	
			гор.напиток	Какао напиток с молоком	200	3,7	3,9	21,1	155,1	642	
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			фрукты								
			масло сл	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,1	112,0	22	
				Сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	84,0	389	
				Сыр порционный	20	4,7	5,9	0,0	73,0	23	
			итого		680	19,4	31,0	97,4	767,5		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи с капустой и сметаной	250	14,1	12,2	9,8	205,1	120	
			2 блюдо	Котлета с соусом	150	13,6	14,9	19,8	264,5	416	
			гарнир	Греча отварная с маслом слив	207	11,4	8,0	52,4	324,0	463	
			сладкое	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,6	130,0	588	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			хлеб черн.								
			итого		847	42,8	36,2	135,2	1033,6		0
1	1	Итого за день:			1527	62,2	67,2	232,6	1801,1		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с вермишелью и с маслом слив	205	6,6	8,3	24,8	201,4	16	
			гор.напиток	Какао напиток с молоком	200	3,7	3,9	21,1	155,1	642	
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			фрукты	Фрукт сезонный	130	1,2	0,4	14,4	68,3	338	
			масло сл	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,1	112,0	22	

				Кондитерское изделие	40	3,0	3,8	29,7	166,8		
			итого		630	17,7	29,9	111,7	813,6		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	13,5	13,4	19,6	246,6	193	
			2 блюдо	Гуляш	150	14,6	16,4	2,6	218,0	401	
			гарнир	Рис отварной с маслом слив	207	4,8	5,8	30,8	260,0	463	
			сладкое	Напиток из ягоды протертой	200	0,1	0,0	25,7	96,0	649	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			хлеб черн.								
			итого		847	36,1	36,7	100,3	930,6		0
1	2	Итого за день:			1477	53,8	66,6	212,0	1744,2		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	205	20,0	24,0	4,0	310,0	284	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,2	21,1	134,0	762	
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			фрукты								
			масло сл	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,1	112,0	22	
				Кондитерское изделие	40	3,0	3,8	29,7	166,8		
			итого		500	29,4	44,5	76,5	832,8		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	250	18,1	12,5	16,9	251,3	148	
			2 блюдо	Сосиска отварная	100	9,6	16,0	0,0	182,4		
			гарнир	Капуста тушеная с маслом слив	207	4,0	5,4	11,0	140,0	482	
			сладкое	Кисель из ягоды протертой	200	0,0	0,0	28,2	110,0	712	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			хлеб черн.								
			итого		797	34,8	35,0	77,7	793,7		0

1	3	Итого за день:			1297	64,2	79,5	154,2	1626,5		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом слив	205	7,2	5,6	39,4	246,0	469	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,2	21,1	134,0	762	
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			фрукты								
			масло сл	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,1	112,0	22	
				Кондитерское изделие	40	3,0	3,8	29,7	166,8		
				Сыр порционный	30	7,0	8,8	0,0	109,0	23	
			итого		530	23,6	34,9	111,9	877,8		0
1	4	Обед	закуска	Овощи сезонные	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71	
			1 блюдо	Суп картофельный с яйцом	250	6,4	5,3	16,9	250,9	9/35,	
			2 блюдо	Котлета рыбная с соусом	150	14,6	6,7	33,9	236,5	324	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом слив	207	4,4	6,2	15,6	170,0	472	
			сладкое	Сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	84,0	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			хлеб черн.								
			итого		907	30,1	19,4	110,5	864,6		0
1	4	Итого за день:			1437	53,7	54,3	222,4	1742,4		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом слив	205	5,4	7,1	23,1	177,4	262	
			гор.напиток	Какао напиток с молоком	200	3,7	3,9	21,1	155,1	642	
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			фрукты	Фрукт сезонный	130	1,2	0,4	14,4	68,3	338	
			масло сл	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,1	112,0	22	
			итого		590	13,5	24,9	80,3	622,8		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный	250	14,3	10,5	16,3	232,0	131	
			2 блюдо	Ежики мясные в молочном соусе	150	13,2	13,3	15,2	284,4	64	

			гарнир	Макароны отварные с маслом слив	207	7,2	5,6	39,4	246,0	469	
			сладкое	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	64,0	627	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			хлеб черн.								
			итого		847	37,9	30,5	108,5	936,4		0
1	5	Итого за день:			1437	51,3	55,3	188,7	1559,2		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом слив	205	5,0	7,1	28,4	197,4	262	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,2	21,1	134,0	762	
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			фрукты								
			масло сл	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,1	112,0	22	
				Кондитерское изделие	40	3,0	3,8	29,7	166,8		
				Сыр порционный	20	4,7	5,9	0,0	73,0	23	
			итого		520	19,1	33,5	100,9	793,2		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	250	14,3	12,0	18,8	245,1	129	
			2 блюдо	Гуляш	150	21,8	25,2	4,3	331,0	63	
			гарнир	Макароны отварные с маслом слив	207	7,2	5,6	39,4	246,0	469	
			сладкое	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,6	130,0	588	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			хлеб черн.								
			итого		847	47,0	43,9	115,7	1062,1		0
2	1	Итого за день:			1367	66,1	77,3	216,6	1855,3		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	205	20,0	24,0	4,0	310,0	284	
			гор.напиток	Какао напиток с молоком	200	3,7	3,9	21,1	155,1	642	
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			фрукты								

			масло сл	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,1	112,0	22	
				Кондитерское изделие	40	3,0	3,8	29,7	166,8		
			итого		500	29,9	45,2	76,5	853,9		0
2	2	Обед	закуска	Овощи сезонные	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71	
			1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	250	18,1	12,5	16,9	251,3	148	
			2 блюдо	Голубцы ленивые	250	21,0	19,0	18,5	367,2	54	
			гарнир								
			сладкое	Сок яблочный	200	1,0	0,0	2,2	84,0	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			хлеб черн.								
			итого		800	43,8	32,7	61,5	825,7		0
2	2	Итого за день:		1300	73,7	77,9	138,0	1679,6		0	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная с маслом слив	205	6,2	7,7	26,4	199,0	262	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,2	21,1	134,0	762	
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			фрукты	Фрукт сезонный	130	1,2	0,4	14,4	68,3	338	
			масло сл	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,1	112,0	22	
			итого		590	13,8	24,8	83,6	623,3		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и сметаной	250	14,0	12,2	10,1	217,6	110	
			2 блюдо	Котлета куриная с соусом	150	16,0	14,4	20,3	283,5	455	
			гарнир	Греча отварная с маслом слив	207	11,4	8,0	52,4	324,0	463	
			сладкое	Напиток из ягоды протертой	200	0,1	0,0	25,7	96,0	649	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			хлеб черн.								

			итого		847	44,6	35,7	130,1	1031,1		0
2	3	Итого за день:			1437	58,4	60,5	213,7	1654,4		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом слив	207	7,2	5,6	39,4	246,0	469	
			гор.напиток	Какао напиток с молоком	200	3,7	3,9	21,1	155,1	642	
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			фрукты								
			масло сл	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,1	112,0	22	
				Кондитерское изделие	40	3,0	3,8	29,7	166,8		
				Сыр порционный	30	7,0	8,8	0,0	109,0	23	
			итого		532	24,1	35,6	111,9	898,9		0
2	4	Обед	закуска	Овощи сезонные	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	15,2	13,0	12,3	227,9	139	
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	250	17,8	24,0	23,5	310,0	324	
			гарнир								
			сладкое	Компот из яблок	200	0,2	0,2	28,0	114,0	585	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			хлеб черн.								
			итого		800	36,9	38,4	87,6	775,1		0
2	4	Итого за день:			1332	61,0	74,0	199,6	1674,0		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная с маслом слив	205	5,2	7,1	23,4	177,4	262	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,2	21,1	134,0	762	
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
			фрукты	Фрукт сезонный	130	1,2	0,4	14,4	68,3	338	
			масло сл	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,1	112,0	22	
				Сыр порционный	20	4,7	5,9	0,0	73,0	23	
			итого		610	17,5	30,1	80,6	674,7		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	15,8	13,4	19,8	276,5	131	

		2 блюдо	Суфле из птицы	150	21,0	31,7	3,7	386,5	503	
		гарнир	Макароны отварные с маслом слив	207	7,2	5,6	39,4	246,0	469	
		сладкое	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	64,0	627	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	110,0	299	
		хлеб черн.								
		<i>итого</i>		847	47,1	51,8	100,5	1083,0		0
2	5	Итого за день:		847	47,1	51,8	100,5	1083,0		0
		Среднее значение за период:		1345,8	59,1	66,4	187,9	1642,0		#ДЕЛ/0!