

Школа

МКОУ "Нижнереутская ООШ"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Рябцева Т. А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

30

1

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	вермишель молочная	200	9,92	16,41	43,91	307,7
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,3
			хлеб	батон	40	3,16	0,4	19,32	94
			фрукты	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
			масло сл	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
			итого		550	13,78	25,51	88,13	585
1	1	Обед	закуска	салат из свеклы	100	1,68	6,09	8,36	93,9
			1 блюдо	суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37
			2 блюдо	тефтели	90	11,37	7,19	5,27	131,84
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
			напиток	компот	200	0,2	0,2	23	100
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1	31	144
			итого		800	26,59	25,67	112,42	798,56
1	1	Итого за день:			1350	40,37	51,18	200,55	1383,56
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная	200	11	9,52	63,1	305
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,3
			хлеб	батон	40	3,16	0,4	19,32	94
			фрукты	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
			сыр	сыр твердый	15	3,48	4	0	55

			итого		555	18,24	14,85	107,22	561,9
1	2	Обед	закуска	салат из капусты с морковью	100	1,41	5,1	8,65	85,9
			1 блюдо	суп картофельный	200	1,87	2	13	84
			2 блюдо	бедро куриное	100	21,3	18	7	281,5
			гарнир	картофель туш	150	2,1	0,3	17	75
			напиток	компот	200	0,2	0,2	23	100
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1	31	144
		итого		810	31,08	26,46	99,56	770,16	
1	2	Итого за день:			1365	49,32	41,31	206,78	1332,06
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	200	8,3	7,5	45	280
			йогурт	йогурт	100	2	3,00	17	100
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,3
			хлеб	батон	40	3,16	0,4	19,32	94
			фрукты						
				итого		540	13,66	11	96,32
1	3	Обед	закуска	салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,4
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	1,64	5,64	9,92	97,63
			2 блюдо	куриное филе	120	25,41	8,44	2,45	187
			гарнир	макароны	180	6,62	5,42	31,73	202,14
			напиток	компот	200	0,2	0,2	23	100
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1	31	144
		итого		860	39,15	20,48	106,32	771,17	
1	3	Итого за день:			1400	52,81	31,48	202,64	1306,47
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45

1	4	Обед	гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,3
			хлеб	батон	40	3,16	0,4	19,32	94
			фрукты	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
			масло сл	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
			итого		500	11,32	14,71	80,06	507,75
			закуска	икра свекольная	100	2,3	4,6	12,33	119
			1 блюдо	рассольник	200	3,72	5,28	13,65	117,48
			2 блюдо	тефтели	90	11,37	7,19	5,27	131,84
			гарнир	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7
1	4	Обед	напиток	компот	200	0,2	0,2	23	100
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1	31	144
			итого		830	25,46	23,63	109,38	777,02
			Итого за день:		1330	36,78	38,34	189,44	1284,77
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша манная	200	8,16	8,78	48,47	301,15
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,3
			хлеб	батон	40	3,16	0,4	19,32	94
			фрукты	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
			сыр	сыр твердый	15	3,48	4	0	55
			итого		555	15,4	14,11	92,59	558,05
1	5	Обед	закуска	винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,71	5,7	7,62	89,15
			2 блюдо	котлета орловская	100	13,5	8	2,9	140
			гарнир	рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87
			напиток	компот	200	0,2	0,2	23	100
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1	31	144

			итого		810	24,79	24,85	112,59	780,82	
1	5	Итого за день:			1365	40,19	38,96	205,18	1338,87	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,3	
			хлеб	батон	40	3,16	0,4	19,32	94	
			фрукты	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
			масло сл	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	
			итого		500	11,32	14,71	80,06	507,75	
2	1	Обед	закуска	салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	
			1 блюдо	суп картофельный	200	1,87	2	13	84	
			2 блюдо	куриное филе с соусом	120	25,41	8,44	2,45	187	
			гарнир	макаронь	180	6,62	5,42	31,73	202,14	
			напиток	компот	200	0,2	0,2	23	100	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1	31	144	
			итого		860	39,73	23,01	109,45	810,8	
2	1	Итого за день:			1360	51,05	37,72	189,51	1318,55	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	200	8,3	7,5	45	280	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,3	
			хлеб	батон	40	3,16	0,4	19,32	94	
			фрукты	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
			сыр	сыр твердый	15	3,48	4	0	55	
			итого		555	15,54	12,83	89,12	536,9	
2	2	Обед	закуска	салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,4	
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	1,64	5,64	9,92	97,63	
			2 блюдо	тефтели	90	11,37	7,19	5,27	131,84	

			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
			напиток	компот	200	0,2	0,2	23	100
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1	31	144
			итого		800	25,95	19,42	113,25	744,32
2	2	Итого за день:			1355	41,49	32,25	202,37	1281,22
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная	200	11	9,52	63,1	305
			йогурт	йогурт	100	4,8	1,8	17,16	108
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,3
			хлеб	батон	40	3,16	0,4	19,32	94
			фрукты						
			итого		540	19,16	11,82	114,58	568,3
2	3	Обед	закуска	салат из капусты с морковью	100	1,41	5,1	8,65	85,9
			1 блюдо	рассольник	200	3,59	5,91	13,65	122,68
			2 блюдо	куриное филе	120	25	8	2	187
			гарнир	рис отварной	150	4	4	40	212,87
			напиток	компот	200	0,2	0,2	23	100
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1	31	144
			итого		830	38,63	24,42	118,38	852,45
2	3	Итого за день:			1370	57,79	36,24	232,96	1420,75
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша манная	200	8,16	8,78	48,47	301,15
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,3
			хлеб	батон	40	3,16	0,4	19,32	94
			фрукты	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
			масло сл	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75

			итого		550	12,02	17,88	92,69	578,45	
2	4	Обед	закуска	винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	
			1 блюдо	суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	
			2 блюдо	котлета орловская	100	13,5	8	2,9	140	
			гарнир	макароны	180	6,62	5,42	31,73	202,14	
			напиток	компот	200	0,2	0,2	23	100	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1	31	144	
			итого		840	27,56	26,38	106,02	779,31	
2	4	Итого за день:			1390	39,58	44,26	198,71	1357,76	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	вермишель молочная	200	9,92	16,41	43,91	307,7	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,3	
			хлеб	батон	40	3,16	0,4	19,32	94	
			фрукты	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
			сыр	сыр твердый	15	3,48	4	0	55	
			итого		555	17,16	21,74	88,03	564,6	
2	5	Обед	закуска	икра свекольная	100	2,3	4,6	12,33	119	
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,71	5,7	7,62	89,15	
			2 блюдо	рыба	120	17,45	3,22	3,72	114,13	
			гарнир	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	
			напиток	компот	200	0,2	0,2	23	100	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	1	31	144	
			итого		860	29,53	20,08	101,8	730,98	
2	5	Итого за день:			1415	46,69	41,82	189,83	1295,58	
		Среднее значение за период:			1370	45,607	39,356	201,8	1331,96	

	0
	0
	0
	0
	0
	0

[illegible]

	0
	0
	0
	0
	0
	0

	0
	0
	0
	0
	0
	0
	#ДЕЛ/0!