

Школа

МБОУ ООШ № 12 д.Усть-Утка

Утвердил: должность

Селиванова В.В.

фамилия

Селиванова В.В.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп лапша с курой	200	2,24	4,64	11,12	96	148	20
			2 блюдо	Кура отварная	90	14,1	8	0,4	129,6	487	33
			гарнир	Рагу из овощей	150	3,45	7,65	16,05	145,5	224	10
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376	8
			хлеб бел.	Хлеб витаминный	50	4	0,5	24,2	117,5		4
			хлеб черн.								
				Сок п'ягодный	200	0,6	0	36,4	144	707	30
			итого		890	24,59	20,79	102,17	660,6		105
1	1	Итого за день:			890	24,59	20,79	102,17	660,6		105
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								

			итого		0	0	0	0	0	0
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,86	3,18	3,55	78,6	20
			2 блюдо	Котлета мясная	90	14,3	13	14,4	234,9	50
			гарнир	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45	8
			напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,6	26,5	159	692
			хлеб бел.	Хлеб витаминный	50	4	0,5	24,2	117,5	4
			хлеб черн.							
			итого		690	29,88	25,8	95,1	758,45	95
1	2	Итого за день:			690	29,88	25,8	95,1	758,45	95
1	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	0
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ со св капустой	200	1,45	3,93	100,2	82	20
			2 блюдо	Плов из куры	210	37,2	45,33	41,05	313,61	291
			гарнир							
			напиток	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	15
			хлеб бел.	Хлеб витаминный	50	4	0,5	24,2	117,5	4
			хлеб черн.							
			итого		660	47,55	54,76	197,95	703,11	94
1	3	Итого за день:			660	47,55	54,76	197,95	703,11	94
1	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							

			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	88	20
			2 блюдо	Тефтель	90	12,4	14,8	11,8	231,3	462	50
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694	18
			напиток	Кисель п\ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	247	10
			хлеб бел.	Хлеб витаминный	50	4	0,5	24,2	117,5		4
			хлеб черн.								
			итого		690	22,22	24,01	92,26	670,04		102
1	4	Итого за день:			690	22,22	24,01	92,26	670,04		102
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Салат из св капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43	6
			1 блюдо	Суп картоф. с мак. изд.	200	2,15	2,27	3,71	83,8	103	20
			2 блюдо	Рыбная котлета	100	10,49	3,51	11,26	115,78	143	32
			гарнир	Греча	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	9
			напиток	Компот из с\фруктов	200	0,6	0	29	116	638	9
			хлеб бел.	Хлеб витаминный	50	4	0,5	24,2	117,5		4
			хлеб черн.								
			итого		760	25,55	14,94	109,2	715,07		80
1	5	Итого за день:			760	25,55	14,94	109,2	715,07		80
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								

[illegible]

			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	9	8
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6,1	4,6	16	130,4	139	18
			2 блюдо	Рыбная котлета	100	10,49	3,51	11,26	115,78	143	32
			гарнир	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	8
			напиток	Чай	200	0,2	0	14	28	376	8
			хлеб бел.	Хлеб витаминный	50	4	0,5	24,2	117,5		4
			хлеб черн.								
			итого		800	27,45	23,21	102,29	696,93		78
2	3	Итого за день:			800	27,45	23,21	102,29	696,93		78
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой	200	1,45	3,93	100,2	82	82	20
			2 блюдо	Тефтель	90	12,4	14,8	11,8	231,3	462	50
			гарнир	Греча	150	7,46	5,61	35,84	230,34	679	13
			напиток	Компот из с\фруктов	200	0,6	0	29	116	638	9
			хлеб бел.	Хлеб витаминный	50	4	0,5	24,2	117,5		4
			хлеб черн.								
			итого		690	25,91	24,84	201,04	777,14		96
2	4	Итого за день:			690	25,91	24,84	201,04	777,14		96
2	5	Завтрак	гор.блюдо								

			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи по-уральски с крупой	200	1,8	4,2	6,3	71,2	128	20
			2 блюдо	Котлета мясная	90	14,3	13	14,4	234,9	451	50
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694	18
			напиток	Кисель	200	1,2	0	29	116,2	247	10
			хлеб бел.	Хлеб витаминный	50	4	0,5	24,2	117,5		4
			хлеб черн.								
			итого		690	24,36	22,5	94,35	677,05		102
2	5	Итого за день:		690	24,36	22,5	94,35	677,05		102	
		Среднее значение за период:		728	30,415	29,012	119,27	705,255		93,1	