

Школа

МКОУ "Гусевская СОШ"

Утвердил:

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г |
|--------|--------------|-----------------------|-------------|---|--------------|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Котлета домашняя | 92 |
| | | | | Салат из свеклы отварной | 60 |
| | | | гор.напиток | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 |
| | | | фрукты | | |
| | | | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 150 |
| | | | напиток | Сок | 200 |
| | <i>итого</i> | | 552 | | |
| 1 | 1 | Обед | закуска | | |
| | | | 1 блюдо | | |
| | | | 2 блюдо | | |
| | | | гарнир | | |
| | | | напиток | | |
| | | | хлеб бел. | | |
| | | | хлеб черн. | | |
| | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 1 | Итого за день: | | | 552 |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Рыба тушеная с овощами | 80 |
| | | | | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60 |
| | | | гор.напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 |
| | | | фрукты | | |
| | | | гарнир | Макаронные изделия отварные | 150 |
| | | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 2 | Обед | закуска | | |
| | | | 1 блюдо | | |
| | | | 2 блюдо | | |
| | | | гарнир | | |
| | | | напиток | | |
| | | | хлеб бел. | | |
| | | | хлеб черн. | | |
| | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 540 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Котлета куриная рубленая | 80 |
| | | | | | |
| | | | гор.напиток | Компот из кураги | 200 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 |
| | фрукты | Яблоко | 100 | | |

| | | | |
|-----------|-----------------|--------------|------------|
| должность | Директор | | |
| фамилия | Дайнатович Г.Н. | | |
| дата | 9 | 1 | 2024 |
| | <i>день</i> | <i>месяц</i> | <i>год</i> |

| Белки | Жиры | Углево ды | Калорий ность | № рецептуры | Цена |
|-------|-------|--------------|------------------|----------------|-------|
| 6,32 | 6,49 | 6,58 | 107,72 | 271 | 61,06 |
| 0,85 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 52 | 3,09 |
| | | | | | |
| 3,49 | 0,52 | 1,11 | 126,12 | ПР | 2,9 |
| | | | | | |
| 8,33 | 7,95 | 22,11 | 209,57 | 302 | 11,75 |
| 8 | | 64 | 98 | 389 | 17,7 |
| 26,99 | 18,57 | 98,76 | 597,09 | | 96,5 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 26,99 | 18,57 | 98,76 | 597,09 | | 96,5 |
| 3,96 | 7,8 | 3,04 | 84 | 40 | 36,93 |
| 1,05 | 4,43 | 4,88 | 59,7 | 42 | 11,02 |
| | | | | | |
| 0,66 | 0,08 | 32,02 | 152,8 | 349 | 4,21 |
| 3,49 | 0,52 | 1,11 | 126,12 | ПР | 2,9 |
| | | | | | |
| 5,52 | 4,51 | 32,44 | 186 | 309 | 6,35 |
| | | | | | |
| 14,68 | 17,34 | 73,49 | 608,62 | | 61,41 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 14,68 | 17,34 | 73,49 | 608,62 | | 61,41 |
| 7,96 | 8,68 | 8,29 | 147,2 | 294 | 40,36 |
| | | | | | |
| 0,32 | 0,02 | 28,84 | 158 | 348 | 4,21 |
| 3,49 | 0,52 | 1,11 | 126,12 | ПР | 2,9 |
| 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 | 26,6 |

| | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|-----|
| | | | гарнир | Сложный гарнир | 150 |
| | | | <i>итого</i> | | 580 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | | |
| | | | 1 блюдо | | |
| | | | 2 блюдо | | |
| | | | гарнир | | |
| | | | напиток | | |
| | | | хлеб бел. | | |
| | | | хлеб черн. | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 580 |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Зразы рубленные мясные | 112 |
| | | | гор.напиток | Компот из свежих яблок | 200 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 |
| | | | фрукты | | |
| | | | | Кукуруза консервированная отварная с маслом | 30 |
| | | | гарнир | Рис припущенный | 150 |
| | | | <i>итого</i> | | 542 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | | |
| | | | 1 блюдо | | |
| | | | 2 блюдо | | |
| | | | гарнир | | |
| | | | напиток | | |
| | | | хлеб бел. | | |
| | | | хлеб черн. | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 |
| 1 | 4 | Итого за день: | | | 542 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Котлета рыбная | 80 |
| | | | гор.напиток | Сок | 200 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 |
| | | | фрукты | | |
| | | | | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 |
| | | | гарнир | Пюре картофельное | 150 |
| | | | <i>итого</i> | | 540 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | | |
| | | | 1 блюдо | | |
| | | | 2 блюдо | | |
| | | | гарнир | | |
| | | | напиток | | |
| | | | хлеб бел. | | |
| | | | хлеб черн. | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 |

| | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|---------|-------|
| 6,39 | 6,96 | 21,33 | 177,21 | 312/321 | 12,73 |
| | | | | | |
| 18,56 | 16,58 | 69,37 | 655,53 | | 86,8 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 18,56 | 16,58 | 69,37 | 655,53 | | 86,8 |
| 10,05 | 9,12 | 12,2 | 175,2 | 274 | 75,2 |
| | | | | | |
| 0,16 | 0,16 | 27,88 | 154,6 | 342 | 8,21 |
| 3,49 | 0,52 | 1,11 | 126,12 | ПР | 2,9 |
| | | | | | |
| 0,86 | 0,74 | 1,64 | 25,64 | 133 | 1,69 |
| 5,52 | 5,8 | 48,52 | 217,95 | 305 | 10,82 |
| 20,08 | 16,34 | 91,35 | 699,51 | | 98,82 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 20,08 | 16,34 | 91,35 | 699,51 | | 98,82 |
| 4,84 | 5,56 | 9,03 | 146 | 234 | 28,1 |
| | | | | | |
| 8 | | 64 | 98 | 338 | 17,7 |
| 3,49 | 0,52 | 1,11 | 126,12 | ПР | 2,9 |
| | | | | | |
| 0,85 | 3,62 | 4,97 | 63 | 55 | 8,78 |
| 3,06 | 6,3 | 24,94 | 165,75 | 312 | 11,56 |
| 20,24 | 16 | 104,05 | 598,87 | | 69,04 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |

| | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|-----|
| 1 | 5 | Итого за день: | | | 540 |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Плов из мяса птицы | 200 |
| | | | | Икра кабачковая | 50 |
| | | | гор.напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 |
| | | | фрукты | | |
| | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 500 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | | |
| | | | 1 блюдо | | |
| | | | 2 блюдо | | |
| | | | гарнир | | |
| | | | напиток | | |
| | | | хлеб бел. | | |
| | | | хлеб черн. | | |
| | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 |
| 2 | 1 | Итого за день: | | | 500 |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Печень по-срагановски | 100 |
| | | | | Горошек зеленый консервированный отварной с маслом | 30 |
| | | | гор.напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 |
| | | | фрукты | | |
| | | | гарнир | Макаронные изделия отварные | 150 |
| | | | <i>итого</i> | | 530 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | | |
| | | | 1 блюдо | | |
| | | | 2 блюдо | | |
| | | | гарнир | | |
| | | | напиток | | |
| | | | хлеб бел. | | |
| | | | хлеб черн. | | |
| | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 |
| 2 | 2 | Итого за день: | | | 530 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Рагу мясное | 200 |
| | | | | Салат из белокочанной капусты | 60 |
| | | | гор.напиток | Чай | 200 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 |
| | | | фрукты | | |
| | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 510 |
| 2 | 3 | Обед | закуска | | |
| | | | 1 блюдо | | |
| | | | 2 блюдо | | |
| | | | гарнир | | |

| | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|-----|-------|
| 20,24 | 16 | 104,05 | 598,87 | | 69,04 |
| 12,94 | 6,46 | 57,74 | 331,34 | 291 | 75,83 |
| 1,5 | 4,5 | 5,35 | 71 | ПР | 10,68 |
| 0,66 | 0,08 | 32,02 | 152,8 | 349 | 4,21 |
| 3,49 | 0,52 | 1,11 | 126,12 | ПР | 2,9 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 18,59 | 11,56 | 96,22 | 681,26 | | 93,62 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 18,59 | 11,56 | 96,22 | 681,26 | | 93,62 |
| 14,26 | 12,83 | 10,72 | 235 | 255 | 27,63 |
| 0,93 | 1,06 | 1,72 | 26,29 | 131 | 9,01 |
| 0,66 | 0,08 | 32,02 | 152,8 | 349 | 4,21 |
| 3,49 | 0,52 | 1,11 | 126,12 | ПР | 2,9 |
| | | | | | |
| 5,52 | 4,51 | 32,44 | 186 | 309 | 6,35 |
| | | | | | |
| 24,86 | 19 | 78,01 | 726,21 | | 50,1 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 24,86 | 19 | 78,01 | 726,21 | | 50,1 |
| 14,34 | 21,76 | 38,66 | 432 | 263 | 67,54 |
| 0,79 | 0,75 | 3,76 | 35,76 | 45 | 3,48 |
| 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 376 | 1,46 |
| 3,49 | 0,52 | 1,11 | 126,12 | ПР | 2,9 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 18,68 | 23,05 | 57,49 | 649,7 | | 75,38 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------------------|---|-----------------------|--------------|----------------------------------|-------|
| | | | напиток | | |
| | | | хлеб бел. | | |
| | | | хлеб черн. | | |
| | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 |
| 2 | 3 | Итого за день: | | | 510 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Макароны отварне с сыром | 150 |
| | | | | Овощи натуральные соленые огурцы | 60 |
| | | | гор.напиток | Какао | 200 |
| | | | хлеб | хлеб пшеничный | 30 |
| | | | фрукты | | |
| | | | | Бутерброд с маслом | 40 |
| | | | <i>итого</i> | | 480 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | | |
| | | | 1 блюдо | | |
| | | | 2 блюдо | | |
| | | | гарнир | | |
| | | | напиток | | |
| | | | хлеб бел. | | |
| | | | хлеб черн. | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | 480 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Щи из свежей капусты | 200 |
| | | | | Бутерброд с маслом | 40 |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком | 200 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 |
| | | | фрукты | | |
| | | | <i>итого</i> | | 490 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | | |
| | | | 1 блюдо | | |
| | | | 2 блюдо | | |
| | | | гарнир | | |
| | | | напиток | | |
| | | | хлеб бел. | | |
| | | | хлеб черн. | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 |
| 2 | 5 | Итого за день: | | | 490 |
| Среднее значение за период: | | | | | 526,4 |

| | | | | | |
|--------|--------|--------|---------|-----|--------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 18,68 | 23,05 | 57,49 | 649,7 | | 75,38 |
| 11,95 | 14,94 | 42,09 | 280,8 | 204 | 26,38 |
| 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 70 | 20,56 |
| 3,54 | 4,08 | 17,58 | 118,6 | 376 | 12,11 |
| 2,37 | 0,3 | 0,63 | 76,14 | ПР | 1,74 |
| | | | | | |
| 4,36 | 7,49 | 22,89 | 136 | 1 | 9,04 |
| | | | | | |
| 22,7 | 26,87 | 84,21 | 617,54 | | 69,83 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 22,7 | 26,87 | 84,21 | 617,54 | | 69,83 |
| 1,42 | 4,76 | 7,72 | 71,8 | 88 | 30,52 |
| 4,36 | 7,49 | 22,89 | 136 | 1 | 9,04 |
| 1,42 | 1,26 | 14,8 | 75,34 | 378 | 4,49 |
| 3,49 | 0,52 | 1,11 | 126,12 | ПР | 2,9 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 10,69 | 14,03 | 46,52 | 409,26 | | 46,95 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 10,69 | 14,03 | 46,52 | 409,26 | | 46,95 |
| 19,607 | 17,934 | 79,947 | 624,359 | | 74,845 |