

Школа

МОБУ НШ-ДС д.Кургашлы

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

И.И.Исмагилова

Возрастная категория

младшие классы

дата

09.01.2025 приказ № 3

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	180	6, 62	5, 42	31, 73	202, 14	688	15.78
				котлета говяжья	100	16	12	15, 5	228.75	608	39.86
			гор.напиток	чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	89	394	8.09
			хлеб	хлеб пшеничный	80	5.6	0.8	35.2	168	299.15	7.36
			фрукты								
			итого								71.09
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
1	1	Итого за день:									71.09
1	2	Завтрак	гор.блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	7.6	5.8	10.8	123.2	110	21
			гор.напиток	чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	89	394	8.09
			хлеб	хлеб пшеничный	80	5.6	0.8	35.2	168	299.15	7.36
			фрукты	яблоко свежее	150	0.26	0.17	11.41	52	847	21
			булочное								
				масло сливочное	13	0.1	10.07	0.1	96.6	41	13.64
			итого								71.09
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								

			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
1	2	Итого за день:									71.09
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая вязкая	180	23.6	18	120.4	739.8	168	16.87
				фрикадельки мясные говяжьи	40	28.7	16	1	263	51	16.8
			гор.напиток	напиток из шиповика	200	0	0	24	100	398	6.06
			хлеб	хлеб пшеничный	80	5.6	0.8	35.2	168	299.15	7.36
				йогурт	100	2.8	2.5	14.8	93		24
		итого								71.09	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
		итого									
1	3	Итого за день:								71.09	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша дружба с изюмом	180	6.7	9.9	37.6	264	177	23.53
			гор.напиток	витаминный напиток кисель	200	0	0	32.08	196	359	9.9
			хлеб								
				пончик	100	6.7	14.7	45.1	328.7	516	21
				яблоко	100	0.26	0.17	45.1	52	847	16.66
									71.09		
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого								
1	4	Итого за день:									71.09
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	180	8.88	11.5	59.4	192.2	302	8.88
				котлеты рыбные	110	15.6	6.4	12.5	167.2	283	33.53
			гор.напиток	витаминный кофейный напиток	200	2.24	2, 10		118, 80	692	11.88
			хлеб	хлеб пшеничный	80	5.6	0.8	35.2	168	299.15	7.36
				соус томатный	30	2.1	1, 7	4.4	40.2	587	9.44
			итого								71.09
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			булочное								
			итого								
1	5	Итого за день:									71.09
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшённая рассыпчатая	180	7.92	6.86	45.45	229.5	4	13.48
				масло сливочное порциями	13	0.2	24.8	0.2	224.4	14	13.64
			гор.напиток	чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	89	394	8, 09
			хлеб	хлеб пшеничный	80	5.6	0.8	35.2	168	299.15	7.36
				яблоко	170	0.26	0.17	11.41	52	847	28.52
			итого								71.09
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								

2	1	Итого за день:									71.09
2	2	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный с крупой	200	1.3	1, 2	9.5	54	138	30.9
			гор.напиток	витаминный напиток апельсиновый	200	0.14	0.04	42.3	97.58	699	9.9
			хлеб	хлеб пшеничный	80	5.6	0.8	35.2	168	299.15	7.36
			закуска	сыр твердый порциями	22	5.7	5.8	0, 0	77.7	15	12.73
			булочное	блины	50	3.1	5.3	20.1	142.5	267	10.2
			итого								71.09
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
2	2	Итого за день:									71.09
2	3	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	688	15.78
			закуска	сыр твердый порциями	11	2.9	2.9	0	38.8	15	7.72
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0.04	0	24, 76	94.20	868	6, 70
			хлеб	хлеб пшеничный	80	5.6	0.8	35.2	168	299.15	7.36
				котлеты рыбные	110	15.6	6.4	12, 5	167.2	283	33.53
			итого								71.09
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
2	3	Итого за день:									71.09
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	180	11.5	11.25	59.4	192.2	302	8.88
			закуска								

			гор.напиток	витаминовый напиток кисель	200	0	0	32.08	196	359	9, 90
			хлеб								
			фрукты	яблоко	170	0.26	0.17	11.41	52	847	28.52
				манник	200	10.7	11.4	95.4	508.42	274	23.79
			итого								71.09
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
2	4	Итого за день:									71.09
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая вязкая	180	23.6	18	120.4	739.8	168	16.87
				фрикадельки мясные говяжьи	40	28.7	16	1	263	51	16, 80
			гор.напиток	чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	89	394	8, 09
			хлеб	хлеб пшеничный	80	5.6	0.8	35.2	168	299.15	7.36
			закуска								
				йогурт	100	2.8	2.5	14.8	93		24
			итого								71.09
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого								
2	5	Итого за день:									71.09