

Школа

Навлетово

Согласовано: 
Директор Муниципального общеобразовательного учреждения

Утвердил: должность

Начальник МКУ Отдел образования

Ф.И.О.

Хакимов А.С.

дата

2025

день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

начальные 1 смена

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Нерецептурные	Цена
1	1	Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,42	0,00	54,56	15	11,18
		Завтрак	Горячее	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,92	8,65	29,79	217,49	189	26,22
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,68	24,32	146,82	433	15,72
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
		Завтрак		ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60		11,27
			Итого:		535	18,54	18,77	118,95	723,63		69,99
1	1	Итого за день:			535	18,54	18,77	118,95	723,63		69,99
1	2	Завтрак		РЫБА ГОРБУША(ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ СОВОЩАМИ	70	17,62	5,57	0,40	121,85	229	71,63
		Завтрак	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,38	9,23	51,68	335,30	181	16,98
		Завтрак		СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,55	2,25	24,79	348	4,53
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	16,00	105,25	378	15,14
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
			Итого:		580	37,84	20,15	104,25	750,35		113,88
1	2	Итого за день:			580	37,84	20,15	104,25	750,35		113,88
1	3	Завтрак	Гарнир	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	26,24	20,08	40,60	448,50	311	45,93
		Завтрак	Напиток	КИСЕЛЬ	200	0	0,00	28,21	112,83	411	5,03
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
		Завтрак		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	30	2,94	10,41	15,12	166,20		28,98
			Итого:		530	34,48	31,19	117,85	890,69		85,54
1	3	Итого за день:			530	34,48	31,19	117,85	890,69		85,54
1	4	Завтрак		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,73	0,09	2,28	12,74	19	18,92
		Завтрак		КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	11,97	13,06	11,04	209,36	272	42,70
		Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,76	37,56	229,20	331	13,12
		Завтрак		СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,85	4,46	4,73	63,03	349	12,39
		Завтрак	Напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,31	0,14	23,71	98,56	441	7,98
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
			Итого:		685	25,76	24,21	113,24	776,05		100,71
1	4	Итого за день:			685	25,76	24,21	113,24	776,05		100,71
1	5	Завтрак	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	225	7,64	8,03	10,90	147,00	82	31,76
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	204	0,2	0,00	8,00	33,00	TK № 31	3,92
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80

		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
		Завтрак	Фрукты	БАНАН	150	1,35	0,45	18,90	86,40		23,40
			Итого:		659	14,49	9,18	71,72	429,56		64,68
1	5	Итого за день:			659	14,49	9,18	71,72	429,56		64,68
2	1	Завтрак	1-е блюдо	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,63	4,50	15,51	117,86	113	16,23
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
		Завтрак		КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5,04	9,48	49,60	303,79	483	21,29
			Итого:		555	14,2	14,68	106,3	614,79		45,12
2	1	Итого за день:			555	14,2	14,68	106,3	614,79		45,12
2	2	Завтрак		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ.	200	7,65	9,23	11,57	159,91	113	20,49
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,10	31,70	131,00	402	5,81
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
		Завтрак	Напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442	31,00
			Итого:		680	14,52	10,22	96,78	537,49		62,9
2	2	Итого за день:			680	14,52	10,22	96,78	537,49		62,9
2	3	Завтрак		ПОМИДОРЫ ПОРЦИОННО	100	0,51	0,09	1,75	11,04	23	11,93
		Завтрак	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	75	10,9	11,25	7,96	177,39	285	44,20
		Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,76	37,56	229,20	331	13,12
		Завтрак		СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,85	4,46	4,73	63,03	349	12,39
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	17,03	109,36	379	14,78
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
			Итого:		685	27,3	25,36	102,95	753,18		102,02
2	3	Итого за день:			685	27,3	25,36	102,95	753,18		102,02
2	4	Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,45	0,15	112,50	13	24,39
		Завтрак		КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200	6,05	9,82	26,71	220,49	190	30,19
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00	TK №2	18,20
			Итого:		595	12,13	23,37	77,85	573,13		80,38
2	4	Итого за день:			595	12,13	23,37	77,85	573,13		80,38
2	5	Завтрак	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	265	9,39	7,68	18,75	181,86	99	28,91
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	204	0,2	0,00	8,00	33,00	TK № 31	3,92
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
		Завтрак	Кондитерскоеизделие	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2,96	3,76	29,24	162,80		7,00
			Итого:		589	17,85	12,14	89,91	540,82		45,43
2	5	Итого за день:			589	17,85	12,14	89,91	540,82		45,43
		Среднее значение за период:			609	21,71	18,93	99,98	658,97		71,09