

Школа

МБОУ "Емецкая СШ"

Утвердил: должность

Директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

И.Л. Черникова

Возрастная категория

7-11 лет

дата

29

8

2025

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,00	14	32	280	4 001,01	31
			гор.напиток	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами,быстрорастворимый на молоке	200	3	3	9	73	10 020	20
			фрукты	Яблоки	100	0	0	10	47	11 001	18,87
			булочное	Котлета запеченная в дрожжевом тесте собственного производства	120	17	12	10	216	77,45	30,27
			итого		620	27	29	61	616		100,14
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			620	27	29	61	616		100,14
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с капустой тушеной и тефтели мясные с соусом собственного производства	275	12	17	32	343	7 021, 8 007, 520	49,12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	300	12,29
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный порция	45	3	0	22	107	299,01	6
			фрукты	Апельсины свежие	100	1	0	8	43	627	16,49
			булочное	Булочка розовая	50	4	1	27	141	423	16,24
			итого		670	20	18	104	691		100,14
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								

			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			670	20	18	104	691		100,14
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Птица тушеная в сметанном соусе с кашей гречневой рассыпчатой с огурцом свежим	268	14	14	30	292	493,8 001, 1 044	47,14
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	31	123	307,07	19
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный порция	45	3	0	22	107	пром	6
			фрукты	Мандарины свежие	100	1	0	8	38	627	14
			булочное	Булочка домашняя	50	4	7	28	186	301,01	14
			итого		663	23	21	119	746		100,14
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			663	23	21	119	746		100,14
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с котлетой рыбной и соусом по- польски	265	14	20	27	336	520, 606, 388	47,15
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	44	686	19
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный порция	45	3	0	22	107	пром	6
			фрукты	Апельсин	100	1	0	8	43	627	16,49
			булочное	Булочка "Российская"	50	4	4	30	173	420	11,5
			итого		660	22	24	97	703		100,14
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			660	22	24	97	703		100,14
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из отварного мяса с макаронами и консервированным горошком	280	18	13	37	345	508,277	65,85
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685	12,29
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный порция	45	3	0	22	107	пром	6
			булочное	Калач сдобный	60	5	8	46	276	15	16
			итого		585	26	21	120	785		100,14
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			585	26	21	120	785		100,14
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	11	14	55	392	311	40,55
			гор.напиток	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5	4	21	140	692	16
			фрукты	Банан	100	1	0	14	64	627	24,15
			булочное	Бутерброд с сыром и маслом	50	2	6	17	132	3	19,44
			итого		550	19	24	107	728		100,14
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								

			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			550	19	24	107	728		100,14
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по домашнему с салатом из соленых огурцов	240	12	27	23	390	276, 017	47,56
			гор.напиток	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1	0	26	92	10 010	13
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный порция	45	3	0	22	107	пром	6
			фрукты	Яблоки свежие	100	0	0	10	47	627	18,87
			булочное	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3	2	26	130	738	14,71
			итого		645	19	29	107	766		100,14
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			645	19	29	107	766		100,14
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с тефтелями рыбными тушеными в соусе с кукурузой консервированной	305	15	11	48	350	261,27, 017	49,64
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	31	123	705	19
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный порция	45	3	0	22	107	пром	6
			фрукты	Мандарин	100	1	0	8	38	627	14
			булочное	Булочка "Российская"	50	4	4	30	173	423	11,5
			итого		700	24	15	139	791		100,14
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								

			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			700	24	15	139	791		100,14
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом сметанным	150	5	29	11	324	366	45,99
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685	12,29
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный порция	45	3	0	22	107	пром	6
			фрукты	Банан	150	2	1	21	96	627	24,15
			булочное	Булочка молочная обогащенная витаминно-минеральной смесью	60	6	5	35	205	779	11,71
			итого		605	16	35	104	789		100,14
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			605	16	35	104	789		100,14
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы с салатом из отварной свеклы	260	19	22	41	436	16, 304	40,27
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	44	686	19
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный порция	45	3	0	22	107	пром	6
			фрукты	Яблоки	100	0	0	10	47	627	18,87
			булочное	Калач сдобный	60	5	8	46	276	15	16
			итого		665	27	30	129	910		100,14
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								

			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5		Итого за день:		665	27	30	129	910		100,14
			Среднее значение за период:		636,3	22,3	24,6	108,7	752,5		100,14