

Школа

МБОУ Новосельская СОШ Вяземского района Смоленской области

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Т.А.Яковлева

Возрастная категория

7-11 лет

дата

912024

деньмесяцгод

| Неде<br>ля | День<br>недел<br>и | Прием<br>пищи  | Раздел меню | Блюда                      | Вес блюда,<br>г | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Калорийн<br>ость | №<br>рецептуры | Цена  |
|------------|--------------------|----------------|-------------|----------------------------|-----------------|-------|-------|--------------|------------------|----------------|-------|
| 1          | 1                  | Завтрак        | гор.блюдо   |                            |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                            |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | гор.напиток |                            |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | хлеб        |                            |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | фрукты      |                            |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                            |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                            |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | итого       |                            | 0               | 0     | 0     | 0            | 0                |                | 0     |
| 1          | 1                  | Обед           | закуска     | салат из моркови           | 60              | 1     | 2     | 4            | 34               | 138            | 6     |
|            |                    |                | 1 блюдо     | Суп вермишелевый           | 250             | 2,86  | 4,56  | 20,74        | 139              | 122            | 25,8  |
|            |                    |                | 2 блюдо     | Гуляш из мяса курицы       | 90              | 33    | 14,39 | 15,66        | 199,2            | 445            | 30,03 |
|            |                    |                | гарнир      | каша гречневая рассыпчатая | 170             | 8,75  | 6,62  | 43,07        | 303              | ТТК            | 4,49  |
|            |                    |                | напиток     | Компот из сухофруктов      | 200             | 0     | 0     | 9,98         | 104              | 395            | 6,8   |
|            |                    |                | хлеб бел.   | Батон нарезной             | 30              | 36    | 14,89 | 35,67        | 94,6             | 480            | 2,7   |
|            |                    |                | хлеб черн.  | Хлеб ржано-пшеничный       | 30              | 2     | 0,3   | 12,5         | 61,2             | 481            | 1,5   |
|            |                    |                |             |                            |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                            |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | итого       |                            | 830             | 83,61 | 42,76 | 141,62       | 935              |                | 77,32 |
| 1          | 1                  | Итого за день: |             |                            | 830             | 83,61 | 42,76 | 141,62       | 935              |                | 77,32 |
| 1          | 2                  | Завтрак        | гор.блюдо   |                            |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                            |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | гор.напиток |                            |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | хлеб        |                            |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | фрукты      |                            |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                            |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                            |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | итого       |                            | 0               | 0     | 0     | 0            | 0                |                | 0     |
| 1          | 2                  | Обед           | закуска     | Помидор свежий порционный  | 60              | 0,22  | 0,46  | 0,76         | 4,8              | 20             | 8,72  |





|   |   |                |             |                                   |     |       |       |       |        |       |       |
|---|---|----------------|-------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
|   |   |                | хлеб        |                                   |     |       |       |       |        |       |       |
|   |   |                | фрукты      |                                   |     |       |       |       |        |       |       |
|   |   |                |             |                                   |     |       |       |       |        |       |       |
|   |   |                |             |                                   |     |       |       |       |        |       |       |
|   |   |                | итого       |                                   | 0   | 0     | 0     | 0     | 0      |       | 0     |
| 2 | 1 | Обед           | закуска     | Салат их капусты белокочанной     | 60  | 0,62  | 2,02  | 3,62  | 34,66  | 45    | 6     |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп рисовый с мясом курицы        | 250 | 2,29  | 6,5   | 20,63 | 152,5  | 122   | 29,67 |
|   |   |                | 2 блюдо     | Гречка отварная                   | 170 | 8,75  | 6,62  | 43,07 | 303    | 445   | 4,96  |
|   |   |                | гарнир      | Гуляш из мяса курицы              | 90  | 33    | 14,39 | 15,66 | 199    | 196   | 28,99 |
|   |   |                | напиток     | Чай с сахаром и лимоном           | 200 | 0,26  | 0,05  | 15,22 | 59     | 686   | 3,5   |
|   |   |                | хлеб бел.   | Батон нарезной                    | 30  | 3     | 0,26  | 20,1  | 94,6   | 480   | 2,7   |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржано-пшеничный              | 30  | 2     | 0,3   | 12,5  | 61,2   | 481   | 1,5   |
|   |   |                |             |                                   |     |       |       |       |        |       |       |
|   |   |                |             |                                   |     |       |       |       |        |       |       |
|   |   |                | итого       |                                   | 830 | 49,92 | 30,14 | 130,8 | 903,96 |       | 77,32 |
| 2 | 1 | Итого за день: |             |                                   | 830 | 49,92 | 30,14 | 130,8 | 903,96 |       | 77,32 |
| 2 | 2 | Завтрак        | гор.блюдо   |                                   |     |       |       |       |        |       |       |
|   |   |                |             |                                   |     |       |       |       |        |       |       |
|   |   |                | гор.напиток |                                   |     |       |       |       |        |       |       |
|   |   |                | хлеб        |                                   |     |       |       |       |        |       |       |
|   |   |                | фрукты      |                                   |     |       |       |       |        |       |       |
|   |   |                |             |                                   |     |       |       |       |        |       |       |
|   |   |                |             |                                   |     |       |       |       |        |       |       |
|   |   |                | итого       |                                   | 0   | 0     | 0     | 0     | 0      |       | 0     |
| 2 | 2 | Обед           | закуска     | помидор/ огурец свежий порционный | 60  | 0     | 0,46  | 0,76  | 4,8    | 14,12 | 8,74  |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с мясом          | 250 | 7,2   | 5,44  | 20    | 161    | 128   | 21,22 |
|   |   |                | 2 блюдо     | Биточки рыбные                    | 90  | 7,12  | 3,2   | 5,88  | 81     | TK    | 25,96 |
|   |   |                | гарнир      | Пюре картофельное                 | 170 | 3,24  | 5,6   | 22,05 | 156    | 520   | 5,16  |
|   |   |                | напиток     | Чай с сахаром и лимоном           | 200 | 0,05  | 0,05  | 15,01 | 57     | 686   | 3,5   |
|   |   |                | хлеб бел.   | Батон нарезной                    | 30  | 3     | 0,26  | 20,1  | 94,6   | 480   | 2,7   |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржано-пшеничный              | 30  | 2     | 0,3   | 12,5  | 61,2   | 481   | 1,5   |
|   |   |                |             | масло сливочное порционное        | 10  | 0,05  | 8,25  | 0,08  | 75     | 9     | 8,54  |
|   |   |                |             |                                   |     |       |       |       |        |       |       |
|   |   |                | итого       |                                   | 840 | 22,66 | 23,56 | 96,38 | 690,6  |       | 77,32 |
| 2 | 2 | Итого за день: |             |                                   | 840 | 22,66 | 23,56 | 96,38 | 690,6  |       | 77,32 |

|       |   |                |             |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
|-------|---|----------------|-------------|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 2     | 3 | Завтрак        | гор.блюдо   |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
|       |   |                |             |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
|       |   |                | гор.напиток |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
|       |   |                | хлеб        |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
|       |   |                | фрукты      |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
|       |   |                |             |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
|       |   |                |             |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
|       |   |                | итого       |                                   | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |       | 0     |
| 2     | 3 | Обед           | закуска     | Огурец порционный                 | 60     | 0,16   | 0,02   | 0,52   | 2,8    | 12    | 7     |
|       |   |                | 1 блюдо     | Борщ со сметаной                  | 250    | 2,06   | 5,28   | 13,01  | 108    | 28    | 27,62 |
|       |   |                | 2 блюдо     | Плов с куриным мясом              | 250    | 55,73  | 23,64  | 55,68  | 462,67 | 492   | 31,7  |
|       |   |                | гарнир      |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
|       |   |                | напиток     | Компот из сухофруктов             | 200    | 0      | 0      | 9,98   | 104    | 395   | 6,8   |
|       |   |                | хлеб бел.   | Батон нарезной                    | 30     | 3      | 0,26   | 20,1   | 94,6   | 480   | 2,7   |
|       |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржано-пшеничный              | 30     | 2      | 0,3    | 12,5   | 61,2   | 481   | 1,5   |
|       |   |                |             |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
| итого |   | 820            | 62,95       | 29,5                              | 111,79 | 833,27 |        | 77,32  |        |       |       |
| 2     | 3 | Итого за день: |             | 820                               | 62,95  | 29,5   | 111,79 | 833,27 |        | 77,32 |       |
| 2     | 4 | Завтрак        | гор.блюдо   |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
|       |   |                |             |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
|       |   |                | гор.напиток |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
|       |   |                | хлеб        |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
|       |   |                | фрукты      |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
|       |   |                |             |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
|       |   |                |             |                                   |        |        |        |        |        |       |       |
|       |   |                | итого       |                                   | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |       | 0     |
| 2     | 4 | Обед           | закуска     | помидор/ огурец свежий порционный | 60     | 0      | 0,46   | 0,76   | 4,8    | 14,12 | 6,78  |
|       |   |                | 1 блюдо     | Суп гороховый                     | 250    | 5,48   | 4,74   | 19,74  | 146    | 139   | 31,61 |
|       |   |                | 2 блюдо     | Макароны отварные                 | 170    | 5,48   | 4,98   | 34,88  | 211,5  | 332   | 2,92  |
|       |   |                | гарнир      | Котлета мясная                    | 90     | 6,99   | 7,25   | 5,92   | 118    | 182   | 26,81 |
|       |   |                | напиток     | Кисель                            | 200    | 0      | 0      | 9,98   | 119    | 395   | 5     |
|       |   |                | хлеб бел.   | хлеб пшеничный                    | 30     | 3      | 0,26   | 20,1   | 94,6   | 481   | 2,7   |
|       |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                       | 30     | 2      | 0,3    | 10,5   | 61,2   | 481   | 1,5   |
|       |   |                |             |                                   |        |        |        |        |        |       |       |

|   |   |                             |             |                             |     |        |        |        |         |     |       |
|---|---|-----------------------------|-------------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-----|-------|
|   |   |                             |             |                             |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | итого       |                             | 830 | 22,95  | 17,99  | 101,88 | 755,1   |     | 77,32 |
| 2 | 4 | Итого за день:              |             |                             | 830 | 22,95  | 17,99  | 101,88 | 755,1   |     | 77,32 |
| 2 | 5 | Завтрак                     | гор.блюдо   |                             |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             |             |                             |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | гор.напиток |                             |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | хлеб        |                             |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | фрукты      |                             |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             |             |                             |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             |             |                             |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | итого       |                             | 0   | 0      | 0      | 0      | 0       |     | 0     |
| 2 | 5 | Обед                        | закуска     | Салат из варенной свеклы    | 60  | 0,56   | 3,36   | 3,38   | 46      | 64  | 5,52  |
|   |   |                             | 1 блюдо     | Суп гречневый               | 250 | 2,73   | 4,54   | 20,54  | 137     | 138 | 25,23 |
|   |   |                             | 2 блюдо     | Ленивые голубцы с мясом кур | 250 | 11,57  | 10,54  | 12,9   | 194     | 485 | 38,87 |
|   |   |                             | гарнир      |                             |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | напиток     | Чай с сахаром и лимоном     | 200 | 0,2    | 0,05   | 15,01  | 57      | 686 | 3,5   |
|   |   |                             | хлеб бел.   | Батон нарезной              | 30  | 3      | 0,26   | 20,1   | 94,6    | 480 | 2,7   |
|   |   |                             | хлеб черн.  | Хлеб ржано-пшеничный        | 30  | 2      | 0,3    | 12,5   | 61,2    | 481 | 1,5   |
|   |   |                             |             |                             |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | итого       |                             | 820 | 20,06  | 19,05  | 84,43  | 589,8   |     | 77,32 |
| 2 | 5 | Итого за день:              |             |                             | 820 | 20,06  | 19,05  | 84,43  | 589,8   |     | 77,32 |
|   |   | Среднее значение за период: |             |                             | 821 | 41,327 | 26,913 | 106,61 | 780,459 |     | 77,32 |