Школа МКОУ "ООШ с.Псемен"

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

А.М. Псеунова

Возрастная категория 7-11 лет

дата 13.01.2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый	250	5,65	6,55	20,95	240,36	119
			2 блюдо	Курица (мясо) отварная	100,00	14,36	15,96	20,35	229,33	288
			гарнир	Макароны отварные со слив. маслом	150,00	2,65	4,51	26,40	145,25	309
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,20	7,38	62,00	377
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржаной, пшеничный	60,00	3,36	0,66	29,84	137,94	пр
			итого		760	26,15	27,88	104,92	814,88	
1	1	**Итого за день:**			760	26,15	27,88	104,92	814,88	
1	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250,00	1,80	4,92	10,93	103,75	82
			2 блюдо	Котлета из м/г, с/с	100,00	16,00	16,33	12,65	195,69	268

			гарнир	Картофельное пюре	150,00	3,06	4,80	24,63	137,25	312
			напиток	Компот из свежих фруктов	200,00	2,35	0,66	24,84	137,94	342
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	0,66	28,84	137,94	пр
			хлеб черн.							
			итого		760	26,57	27,37	101,89	712,57	
1	2	**Итого за день:**			760	26,57	27,37	101,89	712,57	
1	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп из овощей	250,00	1,58	3,98	9,14	85,00	99
			2 блюдо	Биточки из мяса птицы	100,00	12,54	17,99	13,91	249,00	295
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150,00	5,60	4,09	38,64	211,00	302
			напиток	Компот из свежих фруктов	200,00	3,36	0,66	24,84	137,94	342
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	0,66	29,84	137,94	пр
			хлеб черн.							
			итого		760	26,44	27,38	116,37	820,88	
1	3	**Итого за день:**			760	26,44	27,38	116,37	820,88	
1	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска							

			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	2,95	4,52	117,85	88
			2 блюдо	Рыба тушенная с овощами	100	15,67	5,06	3,80	199,80	229
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,80	17,43	58,65	195,25	312
			напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,20	12,35	62,00	377
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	пр
			итого		760	25,72	26,3	108,96	712,84	
1	4	**Итого за день:**			760	25,72	26,3	108,96	712,84	
1	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7,80	10,25	20,95	240,36	119
			2 блюдо	Плов из мяса птицы	200	12,71	16,20	27,95	325,60	291
			гарнир							
			напиток	Компот из фруктов	200	0,32	0,08	22,88	116,60	346
			хлеб бел.	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	пр
			хлеб черн.							
			итого		710	24,19	27,19	101,42	820,5	
1	5	**Итого за день:**			710	24,19	27,19	101,42	820,5	
2	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							

			итого		0	0	0	0	0	
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250,00	1,80	4,92	10,93	103,75	82
			2 блюдо	Курица, тушеная в соусе смет. с томатом	100,00	15,65	14,89	3,51	166,00	290/331
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150,00	5,51	4,51	26,40	168,45	309
			напиток	Компот из свежих фруктов	200,00	0,45	0,10	34,00	141,20	346
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный/ржаной	60,00	3,36	0,66	29,84	137,94	пр
			хлеб черн.							
			итого		760	26,77	25,08	104,68	717,34	
2	1	**Итого за день:**			760	26,77	25,08	104,68	717,34	
2	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	2,68	2,83	26,03	199,25	103
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из говядины	195	19,53	22,09	35,06	368,76	259
			гарнир							
			напиток	Чай с сахаром	200	0,13	0,20	15,20	62,00	377
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,36	0,66	29,84	137,94	пр
			хлеб черн.							
			итого		705	25,7	25,78	106,13	767,95	
2	2	**Итого за день:**			705	25,7	25,78	106,13	767,95	
2	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							

			итого		0	0	0	0	0	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250,00	1,48	2,91	6,09	76,25	98
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100,00	13,77	19,21	13,91	249,00	295
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150,00	6,60	4,09	38,64	243,75	302
			напиток	Компот из свежих фруктов	200,00	0,32	0,08	21,88	113,60	342
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный/ржаной	60,00	3,36	0,66	29,84	137,94	пр
			хлеб черн.							
			итого		760	25,53	26,95	110,36	820,54	
2	3	**Итого за день:**			760	25,53	26,95	110,36	820,54	
2	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп из овощей	250,00	1,58	4,98	9,14	96,00	99
			2 блюдо	Тефтели из мяса говядины паровые	100,00	15,36	12,33	35,22	245,33	279
			гарнир	Картофельное пюре	150,00	5,36	6,30	20,43	165,21	312
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,20	15,20	62,00	377
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный, ржаной	60,00	3,36	0,66	29,84	137,94	пр
			хлеб черн.							
			итого		760	25,79	24,47	109,83	706,48	
2	4	**Итого за день:**			760	25,79	24,47	109,83	706,48	
2	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							

			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,76	4,95	8,90	89,75	88
			2 блюдо	Курица тушеная в соусе	100,00	13,69	14,83	3,51	266,00	290
			гарнир	Макароны отварные со слив. маслом	150,00	5,51	4,51	38,36	168,45	309
			напиток	Компот из свежих фруктов	200,00	0,32	0,08	21,88	116,60	342
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный, ржаной	60,00	3,36	0,66	29,84	137,94	пр
			хлеб черн.							
			итого		760	24,64	25,03	102,49	778,74	
2	5	**Итого за день:**			760	24,64	25,03	102,49	778,74	
		Среднее значение за период:			749,5	25,75	26,343	106,71	767,272	