

Школа

МБОУ "Лисьянская НОШ"

Утвердил: должность

Директор Л.С. Пovyшева

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9 1 2025

день Месяц Год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Обед	<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
			закуска	салат из помидоров	60	0,60	3,72	2,16	44,40	17
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	200	1,92	4,00	6,80	69,00	115
			2 блюдо	котлета из говядины	90	15,84	11,07	13,50	180,17	153
			гарнир	каша пшенная	150	5,55	4,95	29,55	184,50	206
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	494
			хлеб бел.	хлеб	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
			хлеб черн.	хлеб	30	1,93	0,30	12,30	61,80	
				яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	82
			<i>итого</i>		860	29,15	24,78	109,06	740,17	
1	1	Итого за день:			860	29,15	24,78	109,06	740,17	
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,60	5,40	56,40	1
			1 блюдо	свекольник со сметаной	200	1,86	3,78	8,26	94,75	98
			2 блюдо	котлеты (биточки) рыбные с соусом	90	13,80	1,20	3,00	144,09	307
			гарнир	пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	377
			напиток	кисель	200	0,00	0,00	15,00	95,00	482
			хлеб бел.	хлеб	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
			хлеб черн.	хлеб	30	1,93	0,30	12,30	61,80	
				банан	100	1,50	0,50	21,00	96	82
			<i>итого</i>		860	26,32	15,62	88,51	725,34	
1	2	Итого за день:			860	26,32	15,62	88,51	725,34	
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	42,80	14

1	1	1 блюдо	рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,10	4,08	10,60	115,75	100
	2	2 блюдо	тефтели из говядины с соусом молочным	90	12,47	8,36	5,91	184,51	348
		гарнир	капуста тушёная	150	3,00	5,10	11,40	110,00	380
		напиток	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	81,00	464
		хлеб бел.	хлеб	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб черн.	хлеб	30	1,93	0,30	12,30	61,80	
			апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43	82
		<i>итого</i>		860	24,53	23,08	75,64	711,16	
1	3	Итого за день:		860	24,53	23,08	75,64	711,16	
				0	0	0	0	0	
1	4	Обед	салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	43,80	2
		1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	200	1,76	2,64	8,78	56,60	114
		2 блюдо	гуляш из говядины	120	18,00	18,00	3,00	237,00	327
		гарнир	каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	4,80	37,70	208,00	205
		напиток	чай с лимоном	200	0,30	0,10	15,60	67,00	459
		хлеб бел.	хлеб	30	2,31	0,24	9,50	72,30	
		хлеб черн.	хлеб	30	1,93	0,30	12,30	61,80	
			яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	82
		<i>итого</i>		890	29,02	29,54	99,98	790,5	
1	4	Итого за день:		890	29,02	29,54	99,98	790,5	
				0	0	0	0	0	
1	5	Обед	салат свежей моркови с яблоком	60	0,72	3,06	3,30	43,80	22
		1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	200	2,32	3,76	8,80	67,75	103
		2 блюдо	запеканка картофельная с мясом и молочным соусом	250	18,80	14,30	39,60	332,00	334
		гарнир							
		напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,30	2,90	33,80	106,00	465
		хлеб бел.	хлеб	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб черн.	хлеб	30	1,93	0,30	12,30	61,80	
			киви	100	0,40	0,40	9,80	44	82

		напиток	какао со стуженым молоком		200	3,20	2,90	14,85	194,00	463
		хлеб бел.	хлеб		30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб черн.	хлеб		30	1,93	0,30	12,30	61,80	
			мандарин		100	0,40	9,80	82,00	44	82
		<i>итого</i>								
2	3	Итого за день:			820	30,02	35,84	149,84	748,43	
		<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	4	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной с яблоком	60	0,87	3,60	5,40	56,40	3
			1 блюдо	суп картофельный с вермишелью и сметаной	200	2,32	3,32	9,76	96,25	116
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	200	18,80	14,30	25,80	307,00	328
			гарнир							
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
			хлеб бел.	хлеб	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
			хлеб черн.	хлеб	30	1,93	0,30	12,30	61,80	
				груша	100	0,40	0,40	9,80	44	82
		<i>итого</i>			820	27,23	22,26	98,01	721,75	
2	4	Итого за день:			820	27,23	22,26	98,01	721,75	
		<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	5	Обед	закуска	винегрет	60	0,96	3,72	3,96	52,80	47
			1 блюдо	суп гороховый	200	5,98	2,94	12,96	102,00	128
			2 блюдо	тефтели ёжики	90	9,45	7,31	10,91	147,38	350
			гарнир	каша ячневая	150	4,62	4,76	30,00	181,30	208
			напиток	компот из плодов замороженных	200	0,60	0,10	20,10	47,00	492
			хлеб бел.	хлеб	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
			хлеб черн.	хлеб	30	1,93	0,30	12,30	61,80	
				апельсин	100	0,90	0,20	8,10	44	82
		<i>итого</i>			860	26,75	19,57	113,18	708,58	
2	5	Итого за день:			860	26,75	19,57	113,18	708,58	
		Среднее значение за период:			856	27,984	24,712	104,4	736,968	