Школа МБОУ "Лисьинская НОШ" Утвердил: должность Директор Л.С. Повышева

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет дата 9 (день) 1 (месяц) 2025 (год)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
			итого		0	0	0	0	0		
1	1	Обед	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	
			итого		860	29,15	24,78	109,06	740,17		
1	1	**Итого за день:**			860	29,15	24,78	109,06	740,17		
			итого		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	
			итого		860	26,32	15,62	88,51	725,34		
1	2	**Итого за день:**			860	26,32	15,62	88,51	725,34		
			итого		0	0	0	0	0		
1	3	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	42,80	14	

			1 блюдо	рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,10	4,08	10,60	115,75	100	
			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	
			итого		860	24,53	23,08	75,64	711,16		
1	3	**Итого за день:**			860	24,53	23,08	75,64	711,16		
			итого		0	0	0	0	0		
1	4	Обед	закуска	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	
			итого		890	29,02	29,54	99,98	790,5		
1	4	**Итого за день:**			890	29,02	29,54	99,98	790,5		
			итого		0	0	0	0	0		
1	5	Обед	закуска	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	

			итого		870	29,78	24,96	122,45	727,65		
1	5	**Итого за день:**			870	29,78	24,96	122,45	727,65		
			итого		0	0	0	0	0		
2	1	Обед	закуска	салат картофельный с зелёным горошком	60	1,20	3,78	4,98	60,80	42	
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	7,00	9,12	10,78	153,20	123	
			2 блюдо	тефтели из говядины с молочным соусом	90	11,70	9,00	6,30	188,00	348	
			гарнир	капуста тушеная с морковью в молоке	150	3,15	3,75	8,55	91,50	381	
			напиток	компот из ягод замороженных	200	0,20	0,10	10,70	44,00	491	
			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	
			итого		860	27,89	26,69	78,26	715,6		
2	1	**Итого за день:**			860	27,89	26,69	78,26	715,6		
			итого		0	0	0	0	0		
2	2	Обед	закуска	салат из помидоров	60	0,60	3,72	2,16	44,40	17	
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой	200	1,92	4,00	6,80	70,80	119	
			2 блюдо	котлета из говядины	90	15,84	11,07	13,50	218,70	339	
			гарнир	макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256	
			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		
				яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	82	
			итого		860	29,15	24,78	109,06	780,5		
2	2	**Итого за день:**			860	29,15	24,78	109,06	780,5		
			итого		0	0	0	0	0		
2	3	Обед	закуска	салат из помидоров и огурцов	60	0,60	3,66	2,58	52,60	18	
			1 блюдо	борщ с капустой, картофелем со сметаной	200	1,48	3,54	5,56	96,25	95	
			2 блюдо	рыба, запеченая с картофелем	200	20,10	15,40	17,70	227,48	313	
			гарнир								

			напиток	какао со сгущеным 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	
			итого		820	30,02	35,84	149,84	748,43		
2	3	**Итого за день:**			820	30,02	35,84	149,84	748,43		
			итого		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	
			итого		820	27,23	22,26	98,01	721,75		
2	4	**Итого за день:**			820	27,23	22,26	98,01	721,75		
			итого		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	
			итого		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		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739247

Владелец Повышева Людмила Сергеевна

Действителен С 13.12.2024 по 13.12.2025