

Школа

МБОУ "Шибертуйская средняя общеобразовательная школа"

Утвердил: должность

директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Шоимполова Ю.Ю.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

13 01

2025

день * месяц

год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп с лапшой и фаршем	279	584	18	21	80		21,94
			2 блюдо	каша рисовая	215	208	5	7	34		24,29
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	78	1	0	18		1,74
			хлеб бел.	хлеб белый	47	88	3	0	9		4,41
			хлеб черн.								
			сладкое	булочка	100	222	5	4	36		25,00
				<i>итого</i>			841	1179,92	32	32	177
		Итого за день:			841	1179,92	32	32	177		77,38
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	пельмени	265	718	31	32	76		61,82
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	78	1	0	18		1,74
			хлеб бел.	хлеб белый	47	88	3	0	9		4,41
			хлеб черн.								
			сладкое	вафли	35	170	3	8	21		18,00
				<i>итого</i>			547	1053,92	38	40	124
		Итого за день:			547	1053,92	38	40	124		85,97
1	3	Обед	закуска								

			1 блюдо	суп гороховый с фаршем	280	270	18	16	18		22,35
			2 блюдо	пшенная каша	215	222	8	11	22		20,53
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	78	1	0	18		1,74
			хлеб бел.	хлеб белый	47	88	3	0	9		4,41
			хлеб черн.								
			фрукты	яблоко	150	83	0	0	18		33,82
			<i>итого</i>		892	740,92	30	27	85		82,85
			Итого за день:		892	740,92	30	27	85		82,85
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	перловая каша с фаршем	230	549	16	34	46		21,47
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.	хлеб белый	47	88	3	0	9		4,41
			хлеб черн.								
			фрукты	мандарин	150	85	1	1	19		48,53
			<i>итого</i>		427	721,92	20	35	74		74,41
			Итого за день:		427	721,92	20	35	74		74,41
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	280	297	20	20	14		25,44
			2 блюдо	лапша отварная с котлетой	300	484	25	21	46		46,03
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	78	1	0	18		1,74
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	47	88	3	0	0		4,41
			сладкое	пряник	29	145	2	3	29		5,88

			<i>итого</i>		856	1091,92	51	44	107		83,5
		Итого за день:			856	1091,92	51	44	107		83,5
	6	Обед	закуска	яйцо	80	128	10	9	1		15,00
			1 блюдо								
			2 блюдо	гречневая каша	215	282	10	5	54		22,79
			гарнир								
			напиток	компот	200	45	0	0	11		6,03
			хлеб бел.	хлеб	47	88	3	0	0		4,41
			хлеб черн.								
			сладкое	булочка	100	222	5	4	36		25,00
			фрукты								
			<i>итого</i>		642	764,92	28	18	102		73,23
		Итого за день:			642	764,92	28	18	102		73,23
	7	Обед	закуска	сыр	17	26	3	1	1		13,94
			1 блюдо								
			2 блюдо	пшеничная каша	215	220	8	11	22		20,53
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	78	1	0	18		1,74
			хлеб бел.	хлеб	47	88	3	0	0		4,41
			хлеб черн.								
			сладкое								
			фрукты	яблоко	150	73	0	0	11		33,82
			<i>итого</i>		629	484,92	15	12	52		74,44
		Итого за день:			629	484,92	15	12	52		74,44
	8	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп рисовый	280	890	18	4	192		22,12
			2 блюдо	манная каша	215	212	6	7	33		20,76
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	78	1	0	18		1,74

			хлеб бел.	хлеб	47	88	3	0	0		4,41
			хлеб черн.								
			сладкое	рулет	30	32,00	138	2	5	21	32,00
			<i>итого</i>		772	1299,92	166	13	248		81,03
			Итого за день:		772	1299,92	166	13	248		81,03
	9	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	вареники	170	496	50	18	34		35,35
			гарнир								
			напиток	кисель	200	156	0	0	38		7,94
			хлеб бел.	хлеб	47	88	3	0	0		4,41
			хлеб черн.								
			сладкое								
			фрукты	мандарин	100	74	1	0	16		33,97
			<i>итого</i>		517	813,92	54	18	88		81,67
			Итого за день:		517	813,92	54	18	88		81,67
	10	Обед	закуска								
			1 блюдо	уха	280	130	6	5	16		17,32
			2 блюдо	геркулесовая каша	215	210	9	8	35		20,71
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	78	1	0	18		1,74
			хлеб бел.	хлеб	47	88	3	0	0		4,41
			хлеб черн.								
			сладкое	шоколад	40	228	3	16	19		35,00
			<i>итого</i>		782	733,92	22	29	88		79,18
			Итого за день:		782	733,92	22	29	88		79,18
			Среднее значение за период:		690,5	888,62	45,6	26,8	114,5		79,366