

Школа

МБОУ Лынгинская СОШ

Утвердил: должность

и.о. Директора

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

фамилия

Воробьев П.К.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

03.03-14.03.2025

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							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска	икра кабачковая	60	0,75	4,2	4,2	57	1040
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,8	134
			2 блюдо	макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97
			гарнир	котлета геркулес с соусом	90	11,42	12,81	10,5	208,71	79
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	153
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0
			<i>итого</i>		760	23,88	27,66	117,81	821,73	
1	1	<b>Итого за день:</b>			760	23,88	27,66	117,81	821,73	
1	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							

			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска	салат картофельный	60	5,4	7,39	5,03	108,41	3
			1 блюдо	рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,3	96,6	43
			2 блюдо	каша гречневая	150	4,86	3	23,09	178,25	789
			гарнир	гуляш из курицы	100	12,7	18,05	23,9	211	437
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	300
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0
			<i>итого</i>		770	28,8	32,78	108,9	790,48	
1	2	<b>Итого за день:</b>			770	28,8	32,78	108,9	790,48	
1	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска	салат из свеклы с сыром	60	1,95	2,65	4,84	50,76	1034
			1 блюдо	суп с бобовыми	200	4,96	4,08	17,84	103,6	47
			2 блюдо	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	251
			гарнир	котлета рыбная нептун с соусом	90	13,7	12,29	30,01	240,91	528
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	300
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0



			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		
1	5	Обед	закуска	салат из квашеной капусты с р/м	60	1,03	3	5,08	51,42	47	
			1 блюдо	борщ с капустой	200	1,6	4,16	10,48	84,8	39	
			2 блюдо	плов из курицы	250	20,9	17,38	44,99	403,64	321	
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	153	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0	
						<i>итого</i>		770	27,91	24,8	116,97
1	5	<b>Итого за день:</b>			770	27,91	24,8	116,97	782,58		
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
					<i>итого</i>		0	0	0	0	0
2	1	Обед	закуска	горошек консервированный	60	1,8	0,3	4,38	34,8	0	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2	20,76	96	46	
			2 блюдо	каша пшеничная вязкая	150	6,18	4,24	24,56	152,97	294	
			гарнир	котлета детская с соусом	90	10,1	18,4	7,3	227,4	75	
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	300	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0	
						<i>итого</i>		760	24,84	25,18	100,58

2	1	<b>Итого за день:</b>			760	24,84	25,18	100,58	707,39		
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
2	2	Обед	закуска	салат из свеклы с р/м.	60	0,87	5,06	5,22	69	21	
			1 блюдо	уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	10	105,6	60	
			2 блюдо	отварные макаронные изделия	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97	
			гарнир	голубцы уралочка	90	11,8	15,65	12,6	198,6	191	
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	300	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0	
			<i>итого</i>		760	32,88	29,98	106,65	789,92		
2	2	<b>Итого за день:</b>			760	32,88	29,98	106,65	789,92		
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
2	3	Обед	закуска	салат степной	60	0,84	4,34	5,46	46,32	25	

			1 блюдо	суп картофельный с клецками	200	2,68	2,68	29,7	99,8	65	
			2 блюдо	пюре из бобовых с маслом	150	12,45	6,17	31,52	229,5	120	
			гарнир	котлета загадка с соусом	90	9,57	10,68	16,81	212,14	34	
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	300	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0	
			<i>итого</i>		760	29,7	24,11	127,07	783,98		
2	3	<b>Итого за день:</b>			760	29,7	24,11	127,07	783,98		
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	4	Обед	закуска	винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	1039	
			1 блюдо	рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	43	
			2 блюдо	рис припущенный	150	3,64	4,31	33,04	179,55	94	
			гарнир	котлета рыбная нептун с соусом	90	13,7	12,29	30,01	240,91	528	
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	300	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0	
			<i>итого</i>			760	24,12	27,05	123,93	790,8	
2	4	<b>Итого за день:</b>			760	24,12	27,05	123,93	790,8		
2	5	Завтрак	гор.блюдо								

			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	5	Обед	закуска	салат из квашеной капусты с р/м	60	1,03	3	5,08	51,42	47
			1 блюдо	борщ с капустой	200	1,6	4,16	10,48	84,8	39
			2 блюдо	жаркое по домашнему	250	24,9	26,24	53,08	370,3	7010
			гарнир							
			напиток	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,13	267
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0
			хлеб черн.	хле ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0
				<i>итого</i>		770	32,17	33,92	117,19	727,87
2	5	<b>Итого за день:</b>			770	32,17	33,92	117,19	727,87	
		<b>Среднее значение за период:</b>			763	27,889	28,532	113,78	767,653	





