

Школа

МБОУ Лынгинская СОШ

Утверди
л:

и.о. Директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Воробьев П.К.

дата

12.05-23.05.2025

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийнос ть	№ рецептур ы	цена
1	1	Завтра к	гор.блюдо								
			гор.напит ок								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
1	1	Обед	закуска	икра кабачковая	60	0,75	4,2	4,2	57	1040	10,00
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,8	134	20,25
			2 блюдо	макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97	10,80
			гарнир	котлета геркулес с соусом	90	11,42	12,81	10,5	208,71	79	45,50
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	153	6,50
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	4,20
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0	4,00
			итого		760	23,88	27,66	117,81	821,73		101,25
1	1	Итого за день:			760	23,88	27,66	117,81	821,73		101,25
1	2	Завтра к	гор.блюдо								
			гор.напит ок								
			хлеб								

[illegible]

			итого		760	27,83	24,06	116,72	729,49		101,25
1	3	Итого за день:			760	27,83	24,06	116,72	729,49		101,25
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
1	4	Обед	закуска	салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,11	33,6	29	10,00
			1 блюдо	щи из свежей капусты	200	7	7,6	6,6	123,4	41	20,25
			2 блюдо	каша пшенная	150	5,03	5,86	28,68	150,85	284	10,00
			гарнир	тефтели мясные с рисом в соусе	90	10,07	19,06	21,99	248,22	7041	49,00
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	300	3,80
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	4,20
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0	4,00
			итого		760	26,76	35,78	101,96	752,29		101,25
1	4	Итого за день:			760	26,76	35,78	101,96	752,29		101,25
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		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	13,50

[illegible]

			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
2	2	Обед	закуска	салат из свеклы с р/м.	60	0,87	5,06	5,22	69	21	8,5
			1 блюдо	уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	10	105,6	60	20,25
			2 блюдо	отварные макаронные изделия	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97	10,8
			гарнир	голубцы уралочка	90	11,8	15,65	12,6	198,6	191	49,7
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	300	3,8
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	4,2
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0	4
			итого		760	32,88	29,98	106,65	789,92		101,25
2	2	Итого за день:			760	32,88	29,98	106,65	789,92		101,25
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
2	3	Обед	закуска	салат степной	60	0,84	4,34	5,46	46,32	25	10,00
			1 блюдо	суп картофельный с клецками	200	2,68	2,68	29,7	99,8	65	20,25
			2 блюдо	пюре из бобовых с маслом	150	12,45	6,17	31,52	229,5	120	12,00
			гарнир	котлета загадка с соусом	90	9,57	10,68	16,81	212,14	34	47,00
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	300	3,80
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	4,20

			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0	4,00
			итого		760	29,7	24,11	127,07	783,98		101,25
2	3	Итого за день:			760	29,7	24,11	127,07	783,98		101,25
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
2	4	Обед	закуска	винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	1039	7,00
			1 блюдо	рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	43	20,25
			2 блюдо	рис припущенный	150	3,64	4,31	33,04	179,55	94	19,50
			гарнир	котлета рыбная нептун с соусом	90	13,7	12,29	30,01	240,91	528	42,50
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	300	3,80
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	4,20
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0	4,00
			итого		760	24,12	27,05	123,93	790,8		101,25
2	4	Итого за день:			760	24,12	27,05	123,93	790,8		101,25
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	13,50
			1 блюдо	борщ с капустой	200	1,6	4,16	10,48	84,8	39	20,25
			2 блюдо	жаркое по домашнему	250	24,9	26,24	53,08	370,3	7010	53,30
			гарнир								
			напиток	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,13	267	6,00
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	4,20
			хлеб черн.	хле ржаной	30	1,68	0	14,82	69,9	0	4,00
			<i>итого</i>		770	32,17	33,92	117,19	727,87		101,25
2	5	Итого за день:			770	32,17	33,92	117,19	727,87		101,25
		Среднее значение за период:			763	27,889	28,53 2	113,78	767,653		