

Школа

МОУ "Моркинская средняя общеобразовательная школа №6"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Иванова Н.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2

9

2025

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом	150	4.27	4.86	24.43	133
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	101
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131
			фрукты	Бананы	100	1.5	0.5	21	96
			итого		500	12.69	9.49	87.08	461
1	1	Обед	закуска	Капуста тушеная	60	3.7	3.6	3.9	63
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	108
			2 блюдо	Котлеты	90	10.5	7.5	6.5	132
			гарнир	Макароны отварные с маслом	180	5.66	0.68	29.04	145
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	23.1	96
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	33.4	174
			Фрукты						
			итого		780	31.35	17.4	109	718
1	1	Итого за день:			1280	44.04	26.89	196.08	1179
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с маслом	150	5.43	4.23	33.8	193
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131
			фрукты	Груши	100	0.4	0.3	10.3	47
			итого		500	13.66	9.52	87.38	490

1	2	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	3	0.1	4.98	33
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1.74	4.89	8.48	85
			2 блюдо	Птица отварная	100	22.6	17	0	243
			гарнир	Рис отварной	180	4.4	7.3	46	246
			напиток	Сок	200	0	0	13	52
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	33.4	174
			итого		790	38.34	30.49	105.86	833
1	2	Итого за день:			1290	52	40.01	193.24	1323

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.75	5.21	18.84	245
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131
			фрукты						
			итого		500	9.57	6.68	59.54	436
1	3	Обед	закуска	Зеленый горошек консервированный	60	3	0.12	4.98	33
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2.67	2.8	17.14	105
			2 блюдо	Картофель тушеный с мясом	200	4.35	16.78	30.21	312
			гарнир						
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	23.1	96
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	33.4	174
			итого		760	17.12	21.1	108.83	720
1	3	Итого за день:			1260	26.69	27.78	168.37	1156
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с маслом	150	6.21	5.28	27.9	184
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131
			фрукты	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47
			итого		500	14.44	10.67	80.98	481
1	4	Обед	закуска	Капуста тушеная	60	3.7	3.6	3.9	63
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	200	1.82	4.91	12.74	103
			2 блюдо	Гуляш	90	8.73	10.07	1.73	132
			гарнир	Макароны отварные	180	5.66	0.68	29.04	145
			напиток	Кофейный напиток	200	9.2	8.4	33	162
			хлеб бел.						

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	33.4	174
			итого		780	35.71	28.86	113.81	779
1	4	Итого за день:			1280	50.15	39.53	194.79	1260

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая с маслом	200	4.39	4.2	28.3	222
			гор.напиток	Сок	200	0	0	13	52
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131
			фрукты						
			итого		450	8.14	5.65	67	405
1	5	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.15	2.27	13.71	84
			2 блюдо	Плов из птицы	200	21.47	16.69	35.69	406
			гарнир						
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	23.1	96
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	33.4	174
			Фрукты						
			итого		700	30.72	20.36	105.9	760
1	5	Итого за день:			1150	38.86	26.01	172.9	1165
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом	150	4.27	4.86	24.43	159
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	101
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131
			фрукты	Груши	100	0.4	0.3	10.3	47
			итого		500	11.59	9.29	76.38	438
2	6	Обед	закуска	Зеленый горошек консервированный	60	3	0.12	4.98	33
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	4.39	4.22	13.06	108
			2 блюдо	Котлеты	70	10.5	7.5	6.5	132
			гарнир	Каша гречневая с маслом	200	4.57	4.86	20.94	146
			напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
			хлеб бел.						

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	33.4	174
			итого		830	29.13	17.92	93.88	653
2	6	Итого за день:			1330	40.72	27.21	170.26	1091

2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом	150	2.28	0.33	28.91	174
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131
			фрукты	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47
			итого		500	10.51	5.32	81.99	471
2	7	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	3	0.1	4.98	33
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1.74	4.89	8.48	85
			2 блюдо	Птица отварная	100	22.6	17	0	243
			гарнир	Макароны отварные	180	5.66	0.68	29.04	145
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	23.1	96
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	33.4	174
			итого		790	40.1	24.07	99	776
2	7	Итого за день:			1290	50.61	29.39	180.99	1247
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	250	2.97	3.57	6.14	213
			гор.напиток	Сок	200	0	0	13	52
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131
			фрукты						
			итого		500	6.72	5.02	44.84	396
2	8	Обед	закуска	Капуста тушеная	60	3.7	3.6	3.9	63
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	200	1.82	4.91	12.74	103
			2 блюдо	Рыба отварная	100	17.5	7.42	0.82	178
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	180	4.2	8.8	21.8	184
			напиток	Чай с сахаром	200	376	0.07	0.02	15
			хлеб бел.						

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	33.4	174
			Фрукты						
			<i>итого</i>		790	409.82	26	72.68	717
2	8	Итого за день:			1290	416.54	31.02	117.52	1113

2	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша полтавская с маслом	150	5.43	4.23	33.8	193
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131
			фрукты	Бананы	100	1.5	0.5	21	96
			итого		500	14.76	9.72	98.08	539
2	9	Обед	закуска	Зеленый горошек консервированный	60	3	0.12	4.98	33
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	84
			2 блюдо	Плов из птицы	180	21.47	16.69	35.69	406
			гарнир						
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	23.1	96
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	34	174
			итого		690	33.72	20.48	111.48	793
2	9	Итого за день:			1190	48.48	30.2	209.56	1332
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая с маслом	150	4.39	4.2	28.3	222
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
			хлеб	Батон	50	3.75	1.45	25.7	131
			фрукты	Груши	100	0.4	0.3	10.3	47
			итого		500	8.61	5.97	79.3	460
2	10	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	3	0.12	4.98	33
			1 блюдо	Суп с крупой с рыбными консервами	200	2.15	5.3	14.3	116
			2 блюдо	Картофель тушеный с мясом	200	4.35	16.78	30.21	288
			гарнир						
			напиток	Кофейный напиток	200	9.2	8.4	33	162
			хлеб бел.						

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	34	174
			Фрукты						
			<i>итого</i>		710	25.3	31.8	116.49	773
2	10		Итого за день:		1210	33.91	37.77	195.79	1233
			Среднее значение за период:		1257	80.2	31.581	179.95	1209.9

№ рецептуры	Цена
168	10.12
379	8.17
111	4.97
338	16.7
	39.96
423	6.18
81	18.78
412	24.75
291	10
508	8.1
109	2.32
	70.13
	110.09
168	11.5
382	5.18
111	4.97
338	29.9
	51.55

38	7.2
67	20.42
288	22.5
414	10.8
651	19
109	2.32
	82.24
	133.79

93	17.7
376	4.2
111	4.97
	26.87
38	7.2
80	19.12
142	40.42
508	10.8
109	2.32
	79.86
	106.73
168	10.34
382	5.18
111	4.97
338	11
	31.49
423	6.18
57	20
260	48.9
291	10
380	3.8

109	2.32
	91.2
	122.69

168	7.14
651	23
111	4.97
	35.11
82	15.78
304	38
376	4.2
109	2.32
	60.3
	95.41
168	11.5
379	8.17
111	4.97
338	29.9
	54.54
38	7.2
81	19
412	24.75
168	11.12
376	8.82

109	2.32
	73.21
	127.75

168	12.08
382	5.18
111	4.97
338	11
	33.23
38	6.18
134	20
288	22.5
291	10
508	5.2
109	2.32
	66.2
	99.43
121	17.16
651	23
111	янв.00
	45.13
423	6.18
57	21
332	24.82
429	13.8
60	4.2

109	2.32
	72.32
	117.45

168	11.2
382	5.18
111	4.97
338	16.7
	38.05
38	7.2
82	19
291	38
508	10.8
109	2.32
	77.32
	115.37
168	7.14
376	4.2
111	4.97
338	29.9
	46.21
38	6.18
134	25.78
142	45.77
380	3.8

109	2.32
	83.85
	130.06
	115.877