

Школа МКОУ СОШ №11

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Цалоева Т.А.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 17 2 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	котлета рубленая из птицы, каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	280	16	20	48	437	295/302	69.01
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	188	0	0	12	50	377	3.42
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3	0	12	94		2.52
			фрукты								
			сладкое								
			гастрономия								
			<i>итого</i>				508	19	20	72	581
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
1	1	Итого за день:			508	19	20	72	581		74.95
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	220	6	7	42	253	174	25.87
			гор.напиток	кофейный напиток	200	3	2	17	104	379	19.38
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3	0	12	94		2.52
			фрукты								
			гастрономия	масло сливочное	20	0	8	0	75	14	21.58
			гастрономия	сыр Российский	20	4	5	0	55	15	12.54
			<i>итого</i>				500	16	22	71	581

			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	1.9
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3	0	12	94		3.15
			фрукты								
			гастрономия	масло сливочное	10	0	8	0	75	14	10.79
			гастрономия	сыр Российский	20	4	5	0	55	15	13.86
			<i>итого</i>		500	17	21	47	495		127.08
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			500	17	21	47	495		127.08
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная из манной крупы	220	6	7	42	252	174	22.45
			гор.напиток	какао с молоком сгущенным	200	6	3	25	134	383	16.56
			хлеб	булочка с изюмом	80	4	2	24	131		27
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	16	12	91	517		66.01
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	4	Итого за день:			500	24	24	70	618		112.12	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	рыба тушеная с овощами,пюре картофельное	280	13	17	50	406	229/312	97.62	
				гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	188	0	0	12	50	377	3.42
				хлеб	хлеб пшеничный	40	3	0	12	94		2.52
				фрукты								
				<i>итого</i>		508	16	17	74	550		103.56
2	5	Обед	закуска									
				1 блюдо								
				2 блюдо								
				гарнир								
				напиток								
				хлеб бел.								
				хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			508	16	17	74	550		103.56	
Среднее значение за период:					502.4	17.7	18.6	66.8	524.7		88.376	