Школа МКОУ СШ № 7

Утвердил: должность директор "ООО Бизнес консалтинг"

фамилия Кортоножко Е.Ю.

дата 9 (день) 1 (месяц) 2025 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	54-22к/2022н	32
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,61
			фрукты	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м	20
			сладкое	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,6	128,82	399/2017м	23
			итого		620	15,52	17,14	89,33	576,26	0	90,61
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			620	15,52	17,14	89,33	576,26		90,61
1	2	Завтрак	гор.блюдо	фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-331/2017м	38
			гор.блюдо	макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,61
			фрукты								
			закуска	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,36	0	2,28	8,4	70/71/2017м	20
			итого		580	23,67	18,65	81,98	588,19		90,61
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								

			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			580	23,67	18,65	81,98	588,19		90,61
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	200	6,37	6,13	31,96	208,49	54-25к/2022н	33
			гор.блюда								
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	15
			хлеб	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,61
			фрукты	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м	20
			хлеб	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
			итого		580	19,12	18,65	88,38	600,12		90,61
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			580	19,12	18,65	88,38	600,12		90,61
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рассыпчатая, гречневая	150	5,30	5,30	36,00	233,70	171/2017м	17
			гор.блюдо	тефтели "Оригинальные" из п/ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022 54-3с/2022н	38
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,61
			фрукты								
			закуска	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	70/71/2017м	20
			итого		580	20,59	19,64	75,65	582,7		90,61
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			580	20,59	19,64	75,65	582,7		90,61
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	33,00
			гор.блюдо	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/2017м	20,00
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12,00
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,61
			фрукты	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м	20,00
			итого		590	15,44	11,3	88,27	519,3		90,61
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			590	15,44	11,3	88,27	519,3		90,61
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	54-27к/2022н	30
			гор.блюдо								
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,61
			сладкое	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
			фрукты	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м	23
			итого		620	15,1	16,85	87,01	562,69		90,61
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			620	15,1	16,85	87,01	562,69		90,61
2	2	Завтрак	гор.блюдо	котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,7	163,04	77-2/2022-331/2017м	40
			гор.блюдо	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,61
			фрукты								
			закуска	икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	20
			итого		580	19,86	19,5	82,75	586,06		90,61
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			580	19,86	19,5	82,75	586,06		90,61
2	3	Завтрак	гор.блюдо	рыба, тушеная с растительным маслом	60	12,70	8,80	6,30	156,61	229/2017м	37
			гор.блюдо	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	125/2017м	16
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,61
			фрукты								
			закуска	свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	20
			итого		520	22,13	14,6	73,69	516,01		90,61
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			520	22,13	14,6	73,69	516,01		90,61
2	4	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	22,32	167,77	54-19к/2022н	32
			гор.блюдо								
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109	382/2017м	16
			хлеб	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	45,76	701/2010м	2,61
			фрукты	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м	20
			хлеб	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
			итого		630	19,61	17,15	78,72	549,8		90,61
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			630	19,61	17,15	78,72	549,8		90,61
2	5	Завтрак	гор.блюдо	плов с мясом	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м	46
			гор.блюдо								
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	16
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,61
			фрукты								
			закуска	консервы закусочные (зеленый горошек) отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	23
			итого		510	19,69	15,3	72,65	507,26		90,61
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			510	19,69	15,3	72,65	507,26		90,61
		Среднее значение за период:			581	19,073	16,878	81,843	558,839		90,61

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64FA32430468ED9EADAE16C602751CAA
Владелец: Щепелина Светлана Леонидовна
Действителен: с 22.08.2024 до 15.11.2025