

Школа

МКОУ "Бережковская ООШ"

Утвердил: должность

директор школы

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Саушкина И.В.

дата

20

1

2025



день    месяц    год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Обед	закуска	салат из свежих помидоров	100	1	3	2	36
			1 блюдо	щи на клубьоне	200	1	2	3	157
			2 блюдо	куры отварные	100	6	23	0	124
			гарнир	макароны отварные	150	3	0	23	181
			3 блюдо	чай с сахаром	200	0	0	9	94
			хлеб черн.	хлеб черный	50	2	0	4	98
			сладкое	печенье	30	3	3	11	26
			<i>итого</i>		830	16	31	52	716
1	2	Обед	закуска	винегрет	100	1	3	3	121
			1 блюдо	суп вермишелевый	200	2	2	14	84
			2 блюдо	рыба припущенная минтай	100	1	19	0	193
			гарнир	картофельное пюре	150	2	17	4	174
			3 блюдо	чай с сахаром	200	0	0	9	94
			хлеб черн.	хлеб черный	50	2	0	4	52
			сладкое	печенье	30	3	3	11	26
			<i>итого</i>		830	11	44	45	744
1	3	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	100	1	3	3	25
			1 блюдо	свекольник	200	1	3	8	73
			2 блюдо	куры отварные	100	6	23	0	328
			гарнир	рис отварной	150	6	3	2	210
			3 блюдо	компот из сухофруктов	200	0	0	4	83

			хлеб черн.	хлеб черный	50	2	0	4	52
			<i>итого</i>		800	16	32	21	771
1	4	Обед	закуска	салат из свежих помидоров	100	1	3	3	25
			1 блюдо	Суп рисовый	200	2	2	14	105
			2 блюдо	Рыба припущенная минтай	100	1	19	0	193
			гарнир	макароны отварные	150	3	0	23	202
			3 блюдо	кисель	200	0	0	13	94
			хлеб черн.	хлеб черный	50	2	0	4	98
			<i>итого</i>		800	9	24	57	717
1	5	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	100	1	3	3	25
			1 блюдо	щи из свежей капусты	200	1	2	3	103
			2 блюдо	печень тушеная	100	17	12	2	254
			гарнир	гречка отварная	150	4	1	17	202
			3 блюдо	компот из сухофруктов	200	0	0	4	94
			хлеб черн.	хлеб черный	60	2	0	4	52
			<i>итого</i>		810	25	17	33	730
2	6	Обед	закуска	салат из свеклы	100	2	1	6	33
			1 блюдо	суп гороховый	200	2	3	5	254
			2 блюдо	азу из мяса	100	6	4	10	124
			гарнир	гречка отварная	150	4	1	17	94
			3 блюдо	компот из сухофруктов	200	0	0	4	94
			хлеб	хлеб черный	60	2	0	10	52
			сладкое	печенье	30	3	3	11	26
			<i>итого</i>		840	19	12	63	727
2	7	Обед	закуска	салат из маринованных огурцов	100	1	8	0	89
			1 блюдо	щи из свежей капусты	200	1	2	3	25

			2 блюдо	котлета мясная	100	2	0	3	227
			гарнир	макароны отварные	150	3	0	23	221
			3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0	0	4	94
			хлеб черн.	хлеб черный	50	2	0	4	52
			<i>итого</i>		800	9	10	37	708
2	8	Обед	закуска	салат из вареной свеклы	100	2	1	1	33
			1 блюдо	рассольник	200	1	3	2	47
			2 блюдо	куры отварные	100	6	23	0	195
			гарнир	рис отварной	150	6	3	2	210
			3 блюдо	кисель	200	0	0	13	54
			хлеб черн.	хлеб черный	40	2	0	4	52
			сладкое	печенье	30	3	3	11	120
			<i>итого</i>		820	20	33	33	711
2	9	Обед	закуска	салат из маринованных огурцов	100	1	8	5	89
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5	5	3	108
			2 блюдо	Котлета мясная	100	2	0	3	254
			гарнир	Гречка отварная	150	4	1	17	94
			3 блюдо	чай с сахаром	200	0	0	9	94
			хлеб черн.	хлеб черный	50	2	0	4	98
			<i>итого</i>		800	14	14	41	717
2	10	Обед	закуска	винегрет	100	1	3	3	25
			1 блюдо	Суп рыбный	200	3	2	8	167
			2 блюдо	запеканка из творога	150	10	5	20	252
			3 блюдо	компот из сухофруктов	200	0	0	4	83




№ рецептуры	Цена
17	<b>14,97</b>
68	22, 13
265	19,05
	11,97
868	1,92
	4,04
	10,92
	85,00
71	6,06
111	21,4
492	27,02
312	13,64
868	1,92
	4,04
	10,92
	85.00
71	16,6
96	27,47
492	20,89
	11
868	3,77

	5,27
	85
71	14,97
107	21,74
492	27,02
309	11,97
868	5,26
	4,04
	85
71	16,60
11	25,48
265	22,20
309	10,63
868	3,77
	6,32
	85
11	5,68
265	25,36
309	23,37
868	10,63
	3,77
	5,27
	10,92
	85
71	16,60
68	24,43

768	24,30
302	10,63
868	3,77
	5,27
	85
71	5,16
68	24,66
492	24,15
	10,00
868	5,26
	4,85
	10,92
	85
71	13,72
68	24,26
265	26,36
302	11,79
868	4,02
	4,85
	85
71	6,06
87	27,43
29	32,53
868	4,02

	4,04
	10,92
	85