

Школа МБОУ "СОШ" с.Усть-Вьмь Утвердил: должность Директор
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Козлова И.В.
 Возрастная категория 7-11 лет дата 13 1 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 | каша манная молочная жидкая | 205 | 6.2 | 8.05 | 31.09 | 222.02 | 98 | | |
| | | | | яйцо отварное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | 300 | | |
| | | | гор.напиток | какао на молоке | 200 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | 242 | | |
| | | | хлеб | бутерброд с сливочным маслом | 60 | 2.55 | 22.65 | 15.39 | 275.4 | 344 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 505 | 17.6 | 39.23 | 72.71 | 714.14 | | 0 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | овощи в нарезке огурец | 60 | 1 | 0 | 6 | 22 | | | |
| | | | 1 блюдо | щи из капусты с картофелем | 250 | 6.67 | 7.16 | 21.98 | 177.98 | 62 | | |
| | | | 2 блюдо | тефтели из говядины с рисом "ёжики" с соусом | 100 | 9.16 | 13.53 | 9.44 | 196.14 | 182 | | |
| | | | гарнир | макароны отварные | 150 | 3.68 | 3.53 | 23.55 | 140.73 | 204 | | |
| | | | напиток | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | 255 | | |
| | | | хлеб бел. | хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.4 | 8.35 | 42.85 | 108 | | |
| | | | хлеб черн. | хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 0.69 | 54.3 | 109 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 810 | 24.25 | 24.98 | 97.9 | 747.79 | | 0 |
| | | | 1 | 1 | Итого за день: | | | 1315 | 41.85 | 64.21 | 170.6 | 1461.93 |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | каша "Дружба" молочная | 205 | 6.55 | 8.33 | 35.09 | 241.11 | 93 | | |
| | | | гор.напиток | кофейный напиток с молоком | 200 | 1.4 | 1.6 | 17.35 | 89.32 | 259 | | |
| | | | хлеб | бутерброд с сливочным маслом и сыром | 90 | 13.24 | 18.96 | 20.12 | 304 | 341 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | сладкое | кондитерское изделие печенье | 50 | 3.75 | 4.9 | 37.2 | 208.5 | 590 | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 545 | 24.94 | 33.79 | 109.8 | 842.93 | | 0 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | суп гороховый | 250 | 2.34 | 3.89 | 13.61 | 98.79 | 37 | | |
| | | | 1 блюдо | котлеты рыбные | 90 | 10.36 | 1.93 | 6.79 | 85.93 | 143 | | |
| | | | 2 блюдо | пюре картофельное | 150 | 3.19 | 6.06 | 23.29 | 160.45 | 216 | | |
| | | | гарнир | пюре картофельное | 150 | 3.19 | 6.06 | 23.29 | 160.45 | 216 | | |
| | | | напиток | компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0.48 | 0.25 | 26.81 | 110.96 | 251 | | |
| | | | хлеб бел. | хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.4 | 8.35 | 42.85 | 108 | | |
| | | | хлеб черн. | хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 0.69 | 54.3 | 109 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 740 | 19.55 | 12.89 | 79.54 | 553.28 | | 0 |
| | | | 1 | 2 | Итого за день: | | | 1285 | 44.49 | 46.68 | 189.3 | 1396.21 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | каша пшеничная молочная | 205 | 7.44 | 8.07 | 35.28 | 243.92 | 99 | | |
| | | | гор.напиток | чай с молоком | 200 | 2.79 | 2.55 | 13.27 | 87.25 | 269 | | |
| | | | хлеб | бутерброд с сливочным маслом и сыром | 90 | 13.24 | 18.96 | 20.12 | 304 | 341 | | |
| | | | фрукты | яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 112 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 595 | 23.87 | 29.98 | 78.47 | 682.17 | | 0 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | салат из белокачанной капусты с яблоками | 60 | 1.08 | 10.2 | 6.32 | 121.4 | 6 | | |
| | | | 1 блюдо | суп картофельный с рыбой | 250 | 13.21 | 4.11 | 6.7 | 116.24 | 42 | | |
| | | | 2 блюдо | птица отварная | 90 | 18.22 | 18.22 | 0.97 | 242.68 | 192 | | |
| | | | гарнир | рис отварной | 150 | 3.88 | 5.08 | 40.27 | 225.18 | 201 | | |
| | | | напиток | компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0.33 | 0 | 22.66 | 91.98 | 253 | | |
| | | | хлеб бел. | хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.4 | 8.35 | 42.85 | 108 | | |
| | | | хлеб черн. | хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 0.69 | 54.3 | 109 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 800 | 39.9 | 38.37 | 85.96 | 894.63 | | 0 |
| | | | 1 | 3 | Итого за день: | | | 1395 | 63.77 | 68.35 | 164.4 | 1576.8 |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | запеканка из творога | 200 | 29.22 | 12.11 | 29.1 | 342.23 | 124 | | |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | 271 | | |
| | | | хлеб | бутерброд с маслом | 40 | 1.7 | 15.1 | 10.26 | 183.6 | 344 | | |
| | | | фрукты | яблоко | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 | 112 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 540 | 31.84 | 27.41 | 58.9 | 612.47 | | 0 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | рассольник ленинградский | 250 | 5.03 | 11.3 | 32.38 | 149.6 | 34 | | |
| | | | 2 блюдо | котлета мясная | 90 | 10.68 | 11.72 | 5.74 | 176.75 | 171 | | |
| | | | гарнир | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5.82 | 3.62 | 30 | 175.87 | 196 | | |
| | | | напиток | напиток клюквенный | 200 | 0.11 | 0 | 21.07 | 84.69 | 262 | | |
| | | | хлеб бел. | хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.4 | 8.35 | 42.85 | 108 | | |
| | | | хлеб черн. | хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 0.69 | 54.3 | 109 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 740 | 24.82 | 27.4 | 98.23 | 684.06 | | 0 |
| | | | 1 | 4 | Итого за день: | | | 1280 | 56.66 | 54.81 | 157.1 | 1296.53 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | каша кукурузная молочная | 205 | 7.44 | 8.07 | 35.28 | 243.92 | 99 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------|------------------------------------|--|------|--------|--------|-------|---------|-----|---------|
| | | | 1 блюдо | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.83 | 2.86 | 21.76 | 124.09 | 39 | |
| | | | 2 блюдо | биточки мясные | 90 | 10.68 | 11.72 | 5.74 | 176.75 | 171 | |
| | | | гарнир | капуста тушеная | 150 | 3.93 | 4.84 | 20.17 | 13.74 | 210 | |
| | | | напиток | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | 255 | |
| | | | хлеб бел. | хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.4 | 8.35 | 42.85 | 108 | |
| | | | хлеб черн. | хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 0.69 | 54.3 | 109 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 740 | 21.18 | 20.18 | 84.6 | 525.52 | | 0 |
| 2 | 4 | | Итого за день: | | 1285 | 45.9 | 54.54 | 184.8 | 1334.72 | | 0 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | сырники из творога с соусом | 200 | 27.12 | 5.24 | 44.67 | 334.32 | 136 | |
| | | | гор.напиток | чай с лимоном | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | 265 | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | апельсин | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 38 | 112 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 500 | 27.59 | 5.65 | 69.78 | 433.94 | | 0 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 0.4 | 3 | 2.2 | 37.3 | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | гуляш из говядины | 100 | 21.68 | 24.12 | 6.74 | 331.53 | 162 | |
| | | | гарнир | рис отварной | 150 | 3.88 | 5.08 | 40.27 | 225.18 | 201 | |
| | | | напиток | сок натуральный | 200 | 1 | 0.2 | 0.2 | 92 | 518 | |
| | | | хлеб бел. | хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.4 | 8.35 | 42.85 | 108 | |
| | | | хлеб черн. | хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 0.69 | 54.3 | 109 | |
| | | | | булочка домашняя | 60 | 4.37 | 7.07 | 36.8 | 228.2 | 282 | |
| | | | | банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 112 | |
| | | | | <i>итого</i> | 720 | 36.01 | 40.73 | 116.3 | 1107.36 | | 0 |
| 2 | 5 | | Итого за день: | | 1220 | 63.6 | 46.38 | 186 | 1541.3 | | 0 |
| | | | Среднее значение за период: | | 1310 | 50.432 | 63.228 | 172.1 | 1491.09 | | #DIV/0! |