

Школа	МБОУ "Шпалозаводская ОШ"	Утвердил: должность	Директор
<b>Типовое примерное меню приготавливаемых блюд</b>		фамилия	Новосельцева Н.В.
Возрастная категория	7-11 лет	дата	08.01.2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ, ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	330	35,96	40,14	32,13	456,4	239/08
			гор.напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	15,5	88,3	
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	
			фрукты							
			закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	0,84	6	5,5	79,9	42/08
			сладкое	КОНФЕТА	40					
			<i>итого</i>		730	40,8	46,74	78,53	747	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	1	<b>Итого за день:</b>			730	40,8	46,74	78,53	747	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ, ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	310	25,25	22,06	63,56	552,2	239/08
			гор.напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	18,2	77,4	
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	
			фрукты							
			закуска	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	0,7	3,7	2,7	48,2	42/08
			фрукты							
			<i>итого</i>		670	30,85	26,56	109,86	800,2	
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	2	<b>Итого за день:</b>			670	30,85	26,56	109,86	800,2	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ И РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	330	17,7	10,11	64,1	429,2	239/08
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,8	4,9	21,4	154,8	442/08
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	
			фрукты	ЯБЛОКО	130	0,4	0,4	9,8	47	
			закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1	3,6	5,6	59,6	42/08
			<i>итого</i>		820	28,9	19,61	126,3	813	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	3	<b>Итого за день:</b>			820	28,9	19,61	126,3	813	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ, ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	330	20,96	27,64	45,72	515,8	239/08
			гор.напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,3	18,1	88,3	
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	
			фрукты	ЯБЛОКО	130	0,4	0,4	9,8	47	
			закуска	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,5	2,1	4	37,3	42/08
			<i>итого</i>		820	26,46	31,04	103,02	810,8	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо							

			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	4	<b>Итого за день:</b>			820	26,46	31,04	103,02	810,8	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	24,3	20,7	33,7	418,4	239/08
			гор.напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	18,2	77,4	
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	
			фрукты							
			закуска	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	200	6,7	9,3	33,8	56	42/08
			<i>итого</i>		660	35,9	30,8	111,1	674,2	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	5	<b>Итого за день:</b>			660	35,9	30,8	111,1	674,2	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ, РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	310	20,22	23,42	61,4	535,1	239/08
			гор.напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	28,4	113,9	
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	
			фрукты	ЯБЛОКО	130	0,4	0,4	9,8	47	
			закуска	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,3	2,5	11,7	74,6	42/08
			<i>итого</i>		800	26,02	26,92	136,7	893	
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	1	<b>Итого за день:</b>			800	26,02	26,92	136,7	893	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	15,4	15,6	16,5	268,2	239/08
			гор.напиток	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ ИЛИ КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0	24,2	99,6	442/08
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	
			фрукты	ЯБЛОКО	130	0,4	0,4	9,8	47	
			закуска	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100	0,9	3,5	5,2	56,4	42/08
			<i>итого</i>		710	20,8	20,1	81,1	593,6	
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	2	<b>Итого за день:</b>			710	20,8	20,1	81,1	593,6	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	17	21,4	19,8	340	239/08
			гор.напиток	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0,3	18,1	88,3	
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4	
			фрукты							
			закуска	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	0,5	2,1	4	37,3	42/08
			<i>итого</i>		580	22,1	24,4	67,3	588	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо							

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
2	3	<b>Итого за день:</b>			580	22,1	24,4	67,3	588		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	330	19,96	27,64	45,72	362,9	239/08	
			гор.напиток	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,6	0,3	18,1	88,3		
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4		
			фрукты	ЯБЛОКО	130	0,4	0,4	9,8	47		
			закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	0,5	2,1	4	51,1	42/08	
			<i>итого</i>			720	25,46	31,04	103,02	671,7	
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	4	<b>Итого за день:</b>			720	25,46	31,04	103,02	671,7		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ, МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	310	22,6	21,88	53,3	518	239/08	
			гор.напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0	26,9	110,2		
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,6	25,4	122,4		
			фрукты	ЯБЛОКО	130	0,4	0,4	9,8	47		
			закуска	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КУКУРУЗЫ	100	0,7	3,7	7,9	68,5	42/08	
			<i>итого</i>			800	27,8	26,58	123,3	866,1	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	5	<b>Итого за день:</b>			800	27,8	26,58	123,3	866,1		
<b>Среднее значение за период:</b>					731	28,509	28,379	104,02	745,76		