

Школа

МКОУ "Кежемская СОШ"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Крючкова Надежда Михайловна

Возрастная категория

7-11 лет

дата

26

5

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак		Каша овсяная молочная жидкая	200	11	14	23	234	180		
				Масло сливочное	10		2		43	Пром		
				Батон белый	40	3	1	20	104	Пром		
				Хлеб ржаной	60	4	1	20	102	Пром		
				Чай с сахаром	200			14	34	282		
				итого	510	18	17	77	517		0	
1	1	Обед		Помидор свежий порционный	60	1	0	5	67	Пром		
				Уха рыбацкая	200	5	7	11	134	70		
				Биточки паровые	100	12	17	12	257	108		
				Макароны отварные	150	5	5	26	168	211		
				Сок яблочный	200	1		20	85	Пром		
				Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	Пром		
				Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром		
				итого	800	31	30	114	903		0	
1	1	полдник		Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром		
				Яблоки свежие	125			10	44	Пром		
				Улитка с изюмом	50	6	9	39	235	Пром		
				итого	375	12	14	54	386		0	
1	1	Итого за день:				1685	61	61	245	1806		0
1	2	Завтрак		Каша рисовая молочная вязкая	200	12	15	31	210	180		
				Масло сливочное	10		7		66	Пром		
				Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	3	23	129	286		
				Батон белый	40	3	1	20	104	Пром		
				Хлеб ржаной	60	4	1	20	102	Пром		
				итого	510	22	26	94	611		0	
1	2	Обед		Огурец свежий порционный	60			2	8			
				Свекольник	200	2	6	18	134	68		
				Котлеты рубленые из птицы	100	18	14	15	242	129		
				Капуста тушеная	150	3	5	11	113	140		
				Напиток из шиповника	200			24	102	301		
				Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром		
				Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром		
				итого	800	30	25	110	791		0	
1	2	полдник		Йогурт	200	6	5	26	172	Пром		
				Апельсин свежий	125	1		14	56	Пром		
				Печенье промышленное	20	6	9	19	156	Пром		
				итого	345	13	14	59	384		0	
1	2	Итого за день:				1655	65	65	263	1786		0
1	3	Завтрак		Омлет натуральный	200	13	12	4	244	218		
				Масло сливочное	10		7		66	Пром		
				Чай с сахаром, лимоном	200	0.53		10	42	282		
				Батон белый	40	3	1	20	104	Пром		
				Хлеб ржаной	60	4	1	20	102	Пром		
				итого	510	20.53	20	54	558		0	
1	3	Обед		Помидор свежий	60	1	10	5	67	Пром		
				Рассольник Ленинградский	200	5	4	13	152	54		
				Котлеты или биточки рыбные	100	14	12	30	285	83		
				Картофельное пюре	150	3	5	20	118	138		
				Сок яблочный	200	1		20	85	293		
				Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром		
				Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром		
				итого	800	31	31	128	899		0	
1	3	полдник		Какао с молоком	200	4	4	20	133	288		
				Мандарины свежие	125	1.2		15.2	64	Пром		

			Пряник	33	6.5	6.2	38	141.75	Пром	
			итого	358	11.7	10.2	73.2	338.75		0
1	3	Итого за день:		1668	63.23	61.2	255.2	1795.75		0
1	4	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	12	15	31	218	383	
			Масло сливочное	10		2		43	Пром	
			Чай с сахаром	200			22	92	282	
			Батон белый	40	3	1	20	104	Пром	
			Хлеб ржаной	60	4	1	20	102	Пром	
			итого	510	19	18	93	559		0
1	4	Обед	Огурец свежий порционный с маслом растит.	60		5	2	8	Пром	
			Суп лапша домашняя	200	4	7	7	109	66	
			Плов из курицы	240	18	17	36	384	132	
			Сок яблочный	200		1	27	110	Пром	
			Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром	
			Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
			итого	790	29	30	112	803		0
1	4	полдник	Молоко паст	200	6	5	5	107	Пром	
			Яблоки свежие	125			10	44	Пром	
			Улитка с изюмом	50	6	9	39	235	Пром	
			итого	375	12	14	54	386		0
1	4	Итого за день:		1675	60	62	259	1748		0
1	5	Завтрак	Запеканка из творога	200	10	11	8	248	223	
			Молоко сгущенное	20	2	2	10	60	Пром	
			Чай с сахаром	200			22	92	282	
			Батон белый	40	3	1	20	104	Пром	
			Хлеб ржаной	60	4	1	20	102	Пром	
			итого	520	19	14	80	606		0
1	5	Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	10	Пром	
			Борщ с капустой и картофелем	200	4	4	15	178	56	
			Жаркое по - домашнему	240	13	23	29	298	97	
			Напиток из шиповника	200			24	102	301	
			Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром	
			Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
			итого	790	25	27	110	780		0
1	5	полдник	Сок апельсиновый	200			26	112	Пром	
			Яблоки свежие	125			10	44	Пром	
			Пряник	33	6.5	6.2	38	141.75	Пром	
			итого	358	6.5	6.2	74	297.75		0
1	5	Итого за день:		1668	50.5	47.2	264	1683.75		0
2	6	Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	12	15	31	210	180	
			Масло сливочное	10		7		66	Пром	
			Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	3	23	129	286	
			Батон белый	40	3	1	20	104	Пром	
			Хлеб ржаной	60	4	1	20	102	Пром	
			итого	510	22	26	94	611		0
2	6	Обед	Огурец свежий порционный	60			2	8	Пром	
			Суп картофельный с бобовыми	200	4	7	17	220	63	
			Гуляш	100	14	15	25	256.75	96	
			Каша гречневая рассыпчатая	150	5	8	25.86	139	172	
			Компот из смеси сухофруктов	200			21	85	293	
			Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром	
			Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
			итого	800	30	30	130.86	900.75		0
2	6	полдник	Йогурт	200	6	5	5	107	Пром	
			Апельсины свежие	125	1		14	56	Пром	
			Печенье промышленное	20	6	9	19	156	Пром	
			итого	345	13	14	38	319		0

2	6	Итого за день:		1655	65	70	262.86	1830.75		0
2	7	Завтрак	Омлет натуральный	200	13	12	4	244	218	
			Масло сливочное	10		7		66	Пром	
			Чай с сахаром, лимоном	200	0.53		10	42	282	
			Батон белый	40	3	1	20	104	Пром	
			Хлеб ржаной	60	4	1	20	102	Пром	
			итого	510	20.53	20	54	558		0
2	7	Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	10	Пром	
			Рассольник Ленинградский	200	6	6	13	152	54	
			Рыба тушеная с овощами	100	15	13	15	242	80	
			Картофельное пюре	150	3	5	20	118	138	
			Сок яблочный	200		1	27	110	Пром	
			Хлеб пшеничный	60	4		27	129	Пром	
			Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
			итого	800	31	25	114	812		0
2	7	полдник	Снежок	200	5	5	22	158	Пром	
			Апельсин свежий	125	1		18	71	Пром	
			Пряник	33	6.5	6.2	38	141.75	Пром	
			итого	358	12.5	11.2	78	370.75		0
2	7	Итого за день:		1668	64.03	56.2	246	1740.75		0
2	8	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	9	8	20	137	180	
			Масло сливочное	10		7		66	Пром	
			Какао с молоком	200	4	4	20	133	288	
			Батон белый	40	3	1	20	104	Пром	
			Хлеб ржаной	60	4	1	20	102	Пром	
			итого	510	20	20	80	542		0
2	8	Обед	Огурец свежий	60		5	2	39	Пром	
			Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	17	148	56	
			Рагу овощное с мясом	240	22	21	48	430	118	
			Сок яблочный	200		1	27	110	Пром	
			Хлеб пшеничный	50	4		27	129	Пром	
			Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
			итого	780	30	31	131	907		0
2	8	полдник	Йогурт	200	6	5	5	107	Пром	
			Мандарины свежие	125	1		15.2	64	Пром	
			Печенье промышленное	20	6	9	19	156	Пром	
			итого	345	13	14	39.2	327		0
2	8	Итого за день:		1635	63	65	250.2	1776		0
2	9	Завтрак	Запеканка из творога	200	10	11	8	248	223	
			Молоко сгущенное	20	2	2	10	60	Пром	
			Чай с сахаром	200			22	92	282	
			Батон белый	40	3	1	20	104	Пром	
			Хлеб ржаной	60	4	1	20	102	Пром	
			итого	520	19	14	80	606		0
2	9	Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	10	Пром	
			Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4	9	120	53	
			Печень по-строгановски	100	18	21	13	367	123	
			Картофельное пюре	150	3	5	20	118	138	
			Сок яблочный	200		1	27	110	Пром	
			Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром	
			Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
			итого	795	30	31	108	905		0
2	9	полдник	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром	
			Яблоки свежие	125			10	44	Пром	
			Улитка с изюмом	50	6	9	39	235	Пром	
			итого	375	12	14	57	387		0
2	9	Итого за день:		1690	61	59	245	1898		0

2	10	Завтрак		Каша пшенная молочная	200	12	15	31	218	383	
				Масло сливочное	10		2		43	Пром	
				Чай с сахаром	200			22	92	282	
				Батон белый	40	3	1	20	104	Пром	
				Хлеб ржаной	60	4	1	20	102	Пром	
			итого		510	19	18	93	559		0
2	10	Обед		Огурец свежий	60		5	2	39	383	
				Суп из овощей	200	2	3	8	103	67	
				Биточки паровые	100	19	20	12	279	108	
				Капуста тушеная	150	3	5	11	113	140	
				Сок апельсиновый	200			26	112	Пром	
				Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром	
				Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром	
			итого		795	30	33	96	826		0
2	10	полдник		Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром	
				Апельсин свежий	125	1		18	71	Пром	
				Печенье промышленное	20	6	9	19	156	Пром	
			итого		345	13	14	42	334		0
2	10	Итого за день:			1650	62	65	231	1719		0