

Школа	МБОУ "Новоселовская школа"	Утвердил: должность									
Типовое примерное меню приготовляемых блюд		фамилия									
Возрастная категория	7-11 лет	дата	2026								
		день	месяц								
		год									
Неде ля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью со сметаной	170	17.7	16.78	42	444.43	224/2017	85.55
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.06	0.01	7.2	30.31	420/2016	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	54-3н/2022	
			фрукты	Фрукт свежий по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	403/2016	
				итого	500	20.44	17.43	73.76	592.24		85.55
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:		500	20.44	17.43	73.76	592.24		85.55
1	2	Завтрак	овощи	Овощи натуральные по сезону	60	0.66	0.12	2.28	13.2	70/71/2015	85.55
			гор.блюдо	Макароны запеченные с сыром	150	10.15	11.94	25.58	250.8	226/2016	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.65	94	18/2016	
			фрукты	Фрукт свежий по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	403/2016	
			гор.напиток	Кофеинный напиток	200	3.17	3.1	15.95	100.6	397/2017	
				итого	550	17.42	15.88	73.26	505.6		85.55
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:		550	17.42	15.88	73.26	505.6		85.55
1	3	Завтрак	овощи	Овощи натуральные по сезону	60	0.66	0.12	2.28	13.2	70/71/2015	85.55
			гор.блюдо	Голубцы ленивые с соусом	100	8.51	13.45	9.01	185.69	ТТК	
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3.25	2.88	28.99	189.56	643/2022	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	18/2016	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	19/2016	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	349/2017	
				итого	560	17.08	17.27	107.4	684.03		85.55
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:		560	17.08	17.27	107.4	684.03		85.55
1	4	Завтрак	овощи	Овощи натуральные по сезону	60	0.66	0.12	2.28	13.2	70/71/2015	85.55
			гор.блюдо	Омлет паровой с мясом	150	18.85	21.44	6.93	280.59	238/2016	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	18/2016	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	19/2016	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	484/2016	
				итого	500	26.95	22.64	67.37	572.89		85.55
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:		500	26.95	22.64	67.37	572.89		85.55
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	250	15.8	11.8	43.56	315.29	182/2017	85.55
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	8.25	0.08	74.8	13/2016	
			хлеб бел.	Батон пшеничный	40	3.08	1.2	20.04	103.6	пп	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6.99	27.93	420/2016	
				итого	500	18.96	21.25	70.67	521.62		85.55
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого	0	0	0	0	0		0

			итого		0	0	0	0	0	0	0
1	5	Итого за день:		500	18.96	21.25	70.67	521.62		85.55	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	10.21	11.9	1.92	161.88	210/2016	85.55
			гор.блюдо	Горошек консервированный	40	1.24	0.08	2.6	16	22/2016	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74.8	13/2016	
			хлеб бел.	Батон пшеничный	50	3.85	1.5	25.05	129.5	ПП	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	19/2016	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.56	196.38	349/2017	
			итого		500	19.81	22.63	93.91	665.56		85.55
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
					0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:		500	19.81	22.63	93.91	665.56		85.55	
2	2	Завтрак	овощи	Овощи натуральные по сезону	60	0.66	0.12	2.28	13.2	70/71/2015	85.55
			гор.блюдо	Оладьи из печени	100	17.3	13.58	11.8	222	404/2021	
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3.25	2.88	28.99	189.56	643/2022	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	18/2016	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1.32	0.24	6.68	34.8	19/2016	
			напиток	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.18	82.80	484/2016	
					550	24.95	17.16	77.77	589.36		85.55
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
					0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:		550	24.95	17.16	77.77	589.36		85.55	
2	3		гор.блюдо	Плов из риса с курятой	200	5.02	13.6	55.76	368	378/2022	85.55
			кисломол.	Сыр (порциями)	10	2.05	2.3	0.23	29.67	15/2022	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	18/2016	
			фрукт	Фрукт по сезону	100	0.40	0.40	9.80	47.00	403/2016	
			кисломолоч.	Кисломолочный продукт	180	5.8	5	8	106	462/2016	
					520	15.55	21.54	88.55	621.17		85.55
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
					0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:		520	15.55	21.54	88.55	621.17		85.55	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11.5	12.58	39.29	324.95	193/2016	85.55
			хлеб бел.	Батон пшеничный	20	1.54	0.60	10.02	51.80	ПП	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74.8	13/2016	
			кондитерское изде	Кондитерское изделие (печенье)	20	1.5	1.96	14.88	82.2	ПП	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.58	2.58	14.71	100.06	415/2016	
					500	18.17	25.97	78.98	633.81		85.55
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
					0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:		500	18.17	25.97	78.98	633.81		85.55	
2	5	Завтрак	овощи	Овощи натуральные по сезону	60	0.66	0.12	2.28	13.2	70/71/2015	85.55
			гор.блюдо	Котлеты (биточки) рыбные	100	10.63	12.64	19.02	209.45	234/2017	
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3.25	2.88	28.99	189.56	643/2022	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	18/2016	
			гор.напиток	Кисель из яблок	180	0.11	0.12	25.09	119.2	352/2011	
					510	16.17	15.92	85.22	578.41		85.55
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
					0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:		500	18.17	25.97	78.98	633.81		85.55	

		хлеб черн.									
		итого			0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:		510	16.17	15.92	85.22	578.41		85.55	
		Среднее значение за период:		519	19.55	19.769	81.69	596.47		85.55	