

Школа МБОУ " Новоселовская школа" Утвердил: должность  
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия  
 Возрастная категория 7-11 лет дата 2026

Неде ля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	день месяц год			№ рецептуры	Цена
							Жиры	Углево ды	Калори йность		
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	54-3м/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.								
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	Кофейный 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.								
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.								
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	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	250	15.8	11.8	43.56	315.29	182/2017	85.55
			кислолом.	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.								

[illegible]

			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