

Школа

"Ачаирская СОШ"

Утвердил: должность

Директор МБОУ "Ачаирская

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Е.А.Коротина

Возрастная категория

7-11 лет

дата

01

01

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша жидкая молочная****	180	8.33	10.12	37.64	275
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.45	4.5		53.7
			горячий напиток	Чай с ягодой и сахаром***	200	0.3	0.6	7.1	38
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
			фрукты	Фрукт свежий **	180	0.7	0.7	17.6	79.9
				Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	66.1
			итого		615	15.18	23.32	77.24	583
1	1	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
1	1	Итого за день:			615	15.18	23.32	77.24	583
1	2	Завтрак		Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.08	5.33	19.8	139.35
			горячий напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.38	24.63	117.25
			фрукты						
				Хлеб ржаной	30	2	0.35	10	51.25
				Овощи в нарезке *	60	1.1	5.3	4.6	71.1
			итого		580	27.33	15.36	77.63	558.65

1	2	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
1	2	Итого за день:			580	27.33	15.36	77.63	558.65
1	3	Завтрак		Курица тушенная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	126.4
			закуска	Овощи в нарезке*	60	1.6	6.1	6.2	85.7
			горячий напиток	Чай с ягодой и сахаром***	200	0.3		7.3	30.8
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.38	24.63	117.25
				Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
			итого		560	25.05	17.08	75.33	556.95
1	3	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
1	3	Итого за день:			560	25.05	17.08	75.33	556.95
1	4	Завтрак	гарнир	Вареники с творогом отварные	180	18.72	5.04	36	173.6
				Масло сливочное (порциями)	15	0.15	10.8	0.15	99.15
			горячий напиток	Чай с сахаром	200	0.2		6.5	26.8

			хлеб белый	Хлеб пшеничный	55	4.13	0.41	27.09	128.98
			фрукты						
				Кондитерское изделие*****	50	2.75	3.25	35	160.25
			итого		500	25.95	19.5	104.74	588.78
1	4	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
1	4	Итого за день:			500	25.95	19.5	104.74	588.78
1	5	Завтрак		Котлета рыбная п/ф	90	16.1	13.1	5.6	169.1
			гарнир	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.45	203.55
			горячий напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
			фрукты						
			соус	Соус сметанный с томатом	30	1	0.7	2.7	21.2
			пром	Овощи в нарезке*	60	0.78	3.66	6.6	72
			итого		560	23.98	22.56	72.75	564.05
1	5	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						

			итого		0	0	0	0	0
1	5	Итого за день:			560	23.98	22.56	72.75	564.05
2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша жидкая молочная****	200	8.16	11.2	32.4	263.01
				Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3		35.8
			напиток	Чай с ягодой и сахаром	200	0.3		7.3	30.8
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
			фрукты						
			сладкое	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	147.9
			итого		500	17.56	19.4	96.6	571.31
2	1	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
2	1	Итого за день:			500	17.56	19.4	96.6	571.31
2	2	Завтрак		Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
			гарнир	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2		6.5	26.8
				Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
			фрукты						
				Кондитерское изделие*****	50	2.75	3.25	35	130.25
			закуска						
			итого		520	27.75	12.25	101.1	575.95
2	2	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						

			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
2	2	Итого за день:			520	27.75	12.25	101.1	575.95
2	3	Завтрак		Плов скурицей	200	27.23	8.09	33.22	314.63
			гарнир						
			горячий напи	Чай с яблоком и сахаром	200	0.24	0.08	7.49	31.6
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.38	24.63	117.25
			фрукты						
			закуска	Овощи в нарезке*	60	1.6	6.1	6.2	85.7
			итого		510	32.82	14.65	71.54	549.18
2	3	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
2	3	Итого за день:			510	32.82	14.65	71.54	549.18
2	4	Завтрак		Курица тушенная в соусе	100	21	5.5	3.5	147.1
			гарнир	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
			фрукты						
			закуска	Овощи в нарезке*	60	0.06		2.25	10.5

			итого		600	29.56	12.5	65.65	493.3
2	4	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
2	4	Итого за день:			600	29.56	12.5	65.65	493.3
2	5	Завтрак		Вареники отварные	205	5	8	30.81	177.43
			гарнир						
			горячий напиток	Чай с сахаром	200	0.2		6.5	26.8
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.38	24.63	117.25
			фрукты						
			закуска	Овощи в нарезке*	60	1	6.1	5.8	81.5
				Хлеб ржаной	40	2.67	0.47	13.33	68.33
			итого		555	12.62	14.95	81.07	471.31
2	5	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		0	0	0	0	0
2	5	Итого за день:			555	12.62	14.95	81.07	471.31
		Среднее значение за период:			550	23.78	17.157	82.365	551.248

я СОШ"

№ рецептуры	Цена
54-6к	28.9
54-1з	16.43
54-5гн	4.98
пром	6.12
пром	19.9
53-19з	13.67
	90.00
	0
	90
54-5м	51.32
54-11г	16.61
54-3гн	3.63
пром	6.12
пром	4.28
пром	8.04
	90.00

	0
	90
54-25м	49.69
54-7з	5.97
54-6гн	15.91
пром	6.12
54-1г	12.31
	90.00
	0
	90
72.1	45.61
53-19з	20.5
54-2гн	1.58

[illegible]

	0
	90
54-29к	40.45
54-1з	10.95
54-6гн	15.45
пром	6.12
пром	17.03
	90.00
	0
	90
54-5м	51.32
54-1г	14.23
54-2гн	2.14
пром	6.12
пром	16.19
	90.00

	0
	90
54-12м	73.92
54-46гн	3.99
пром	6.12
54-7з	5.97
	90.00
	0
	90
290/330	43.08
54-11г	16.61
54-3гн	3.63
пром	7.34
пром	19.34

	90.00
	0
	90
пром	69.53
54-2гн	2.14
пром	6.12
54-8з	7.93
пром	4.28
	90.00
	0
	90
	90