

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | | МОУ Кущапинская школа | | | Утвердил: | должность | директор школы | | | |  |
| **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** | | | | |  | фамилия | Макарова Е.Е. | | | |  |
| Возрастная категория | | | | 7-11 лет |  | дата | 2 | 9 | 2024 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | *день* | *месяц* | *год* |  |  |
| **Неделя** | **День недели** | **Прием пищи** | **Раздел меню** | **Блюда** | **Вес блюда, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **№ рецептуры** | **Цена** |
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 1 | Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1 блюдо | суп вермишелевый с куриным бедром | 250 | 4,28 | 4 | 30,12 | 178,68 | 111 | 17,6 |
|  |  |  | 2 блюдо | куриное бедро припущенное | 100 | 16,54 | янв.00 | 0,19 | 145,02 | 637 | янв.00 |
|  |  |  | гарнир | рис рассыпчатый с маслом | 150 | 3 | 6 | 40 | 226 | 304 | 8,67 |
|  |  |  | напиток | чай с сахаром и печенье | 210 | 1 | 1,7 | 13,1 | 71,4 | 943 | 3,75 |
|  |  |  | хлеб бел. |  | 20 | 3 | 0.38 | 18,4 | 44,53 |  | 2,2 |
|  |  |  | хлеб черн. |  | 30 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 |  | 1,85 |
|  |  |  | фрукт | банан | 200 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | 338 | 24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 960 | 32,64 | 29,76 | 147,87 | 865,05 |  | 70,93 |
| 1 | 1 | **Итого за день:** | |  | 960 | 32,64 | 29,76 | 147,87 | 865,05 |  | 70,93 |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 2 | Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1 блюдо | суп гороховый с куриным бедром | 250 | 9 | 5 | 23,1 | 169,8 | 206 | 24,45 |
|  |  |  | 2 блюдо | куриное бедро припущенное | 100 | 16,54 | 8,13 | 0,19 | 145,02 | 637 | 12,86 |
|  |  |  | гарнир | макароны отварные | 150 | 5 | 5,4 | 35 | 207,7 | 688 | 6,77 |
|  |  |  | напиток | компот со смородиной и вафлей | 200 | 1 | 15,82 | 14,5 | 86,8 | 348 | 4,8 |
|  |  |  | хлеб бел. |  | 20 | 3 | 0,38 | 18,4 | 44,53 |  | 2,2 |
|  |  |  | хлеб черн. |  | 30 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143.02 |  | 1,85 |
|  |  |  |  | сок | 200 | 0,26 | 0,2 | 22 | 90 |  | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 950 | 39,14 | 35,63 | 146,89 | 743,85 |  | 70,93 |
| 1 | 2 | **Итого за день:** | |  | 950 | 39,14 | 35,63 | 146,89 | 743,85 |  | 70,93 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | салат из свежой капусты с морковью | 60 | 1,4 | 0 | 6,2 | 30,7 | 54-7з | 3,4 |
|  |  |  | 1 блюдо | суп гороховый с консервами | 250 | 10 | 5 | 17,95 | 155,2 | 87 | 28,25 |
|  |  |  | 2 блюдо | котлета куриная | 90 | 7,4 | 8,4 | 5,6 | 127,2 | 54-5м | 19,21 |
|  |  |  | гарнир | гречка рассыпчатая с маслом | 150 | 3,1 | 5,7 | 22,6 | 100,8 | 302 | 8,77 |
|  |  |  | напиток | чай с сахаром и пряник | 230 | 4,84 | 05.янв | 25,6 | 138,6 | 943 | 7,25 |
|  |  |  | хлеб бел. |  | 20 | 3 | 0,38 | 18,4 | 44,53 |  | 2,2 |
|  |  |  | хлеб черн. |  | 30 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 |  | 1,85 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 830 | 34,08 | 26,08 | 130,05 | 740,05 |  | 70,93 |
| 1 | 3 | **Итого за день:** | |  | 830 | 34,08 | 26,08 | 130,05 | 740,05 |  | 70,93 |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 4 | Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1 блюдо | щи из свежой капусты с куриным бедром | 250 | 2,3 | 6,65 | 7,2 | 96,85 | 88 | 25,12 |
|  |  |  | 2 блюдо | куриное бедро припущенное | 100 | 16,54 | янв.00 | 0,19 | 145,02 | 637 | 17,91 |
|  |  |  | гарнир | макароны отварные | 150 | 5 | 5,4 | 35 | 207,7 | 688 | 6,77 |
|  |  |  | напиток | компот из смородины с печеньем | 210 | 1,1 | 1,7 | 15,2 | 80,3 | 348 | 3,7 |
|  |  |  | хлеб бел. |  | 20 | 3 | 0,38 | 18,4 | 44,53 |  | 2,2 |
|  |  |  | хлеб черн. |  | 30 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 |  | 1,85 |
|  |  |  | фрукты | яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 338 | 13,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 960 | 33,08 | 23,76 | 129,29 | 811,42 |  | 70,93 |
| 1 | 4 | **Итого за день:** | |  | 960 | 33,08 | 23,76 | 129,29 | 811,42 |  | 70,93 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 1 | 5 | Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1 блюдо | Суп рисовый с куриным бедром | 250 | 9,2 | 22,4 | 59,3 | 474,4 | 197 | 19,97 |
|  |  |  | 2 блюдо | филе минтая примущенное | 100 | 9,7 | 5 | 05.янв | 102 | 244 | 11,79 |
|  |  |  | гарнир | гречка рассыпчетая с маслом | 150 | 8,6 | 6,5 | 42,8 | 100,8 | 302 | 8,77 |
|  |  |  | напиток | чай с сахаром и вафля | 210 | 0,9 | 2,8 | 12,4 | 77,9 | 943 | 6,35 |
|  |  |  | хлеб бел. |  | 20 | 3 | 0,38 | 18,4 | 44,53 |  | 2,2 |
|  |  |  | хлеб черн. |  | 30 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 |  | 1,85 |
|  |  |  | йогурт |  | 95 | 3,1 | 2,4 | 12 | 81,7 |  | 20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 855 | 38,84 | 40,18 | 183,6 | 1024,35 |  | 70,93 |
| 1 | 5 | **Итого за день:** | |  | 855 | 38,84 | 40,18 | 183,6 | 1024,35 |  | 70,93 |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 1 | Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1 блюдо | суп гороховый с куриным бедром | 250 | 9 | 5 | 23,1 | 169,8 | 206 | 24,45 |
|  |  |  | 2 блюдо | куриное бедро припущенное | 100 | 16,54 | 8,13 | 0,19 | 145,02 | 637 | 12,86 |
|  |  |  | гарнир | макароны отварные | 150 | 5 | 5,4 | 35 | 207,7 | 688 | 6,77 |
|  |  |  | напиток | компот со смородиной и вафлей | 200 | 1 | 15,82 | 14,5 | 86,8 | 348 | 4,8 |
|  |  |  | хлеб бел. |  | 20 | 3 | 0,38 | 18,4 | 44,53 |  | 2,2 |
|  |  |  | хлеб черн. |  | 30 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 |  | 1,85 |
|  |  |  |  | сок | 200 | 0,26 | 0,2 | 22 | 90 |  | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 950 | 39,14 | 35,63 | 146,89 | 886,87 |  | 70,93 |
| 2 | 1 | **Итого за день:** | |  | 950 | 39,14 | 35,63 | 146,89 | 886,87 |  | 70,93 |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | салат из свежей капусты с морковью | 60 | 1,4 | 0 | 6,2 | 30,7 | 54-7з | 3,4 |
|  |  |  | 1 блюдо | суп гороховый с консервами | 250 | 10 | 5 | 17,95 | 155,2 | 87 | 28,25 |
|  |  |  | 2 блюдо | котлета куриная | 90 | 7,4 | 8,4 | 5,6 | 127,2 | 54-5м | 19,21 |
|  |  |  | гарнир | гречка рассыпчатая с маслом | 150 | 3,1 | 5,7 | 22,6 | 100,8 | 302 | 8,77 |
|  |  |  | напиток | чай с сахаром и пряник | 230 | 4,84 | 5,9 | 25,6 | 138,6 | 943 | 7,25 |
|  |  |  | хлеб бел. |  | 20 | 3 | 0,38 | 18,4 | 44,53 |  | 2,2 |
|  |  |  | хлеб черн. |  | 30 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 |  | 1,85 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 830 | 34,08 | 26,08 | 130,05 | 740,05 |  | 70,93 |
| 2 | 2 | **Итого за день:** | |  | 830 | 34,08 | 26,08 | 130,05 | 740,05 |  | 70,93 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 3 | Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1 блюдо | щи из свежой капусты с куриным бедром | 250 | 2,3 | 6,65 | 7,2 | 96,85 | 88 | 25,12 |
|  |  |  | 2 блюдо | куриное бедро припущенное | 100 | 16,54 | 8,13 | 0,19 | 145,02 | 637 | 17,91 |
|  |  |  | гарнир | макароны отварные с маслом | 150 | 5 | 5,4 | 35 | 207,7 | 688 | 6,77 |
|  |  |  | напиток | компот из смородины с печеньем | 210 | 1,1 | 1,7 | 15.фев | 80,3 | 348 | 3,7 |
|  |  |  | хлеб бел. |  | 20 | 3 | 0,38 | 18,4 | 44,53 |  | 2,2 |
|  |  |  | хлеб черн. |  | 30 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 |  | 1,85 |
|  |  |  | фрукт | яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 388 | 13,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 960 | 33,08 | 23,76 | 45086 | 811,42 |  | 70,93 |
| 2 | 3 | **Итого за день:** | |  | 960 | 33,08 | 23,76 | 45086 | 811,42 |  | 70,93 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 4 | Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1 блюдо | Суп рисовый с куриным бедром | 250 | 9,2 | 22,4 | 59,3 | 474,4 | 197 | 19,97 |
|  |  |  | 2 блюдо | филе минтая припущенное | 100 | 9,7 | 5 | 4,5 | 102 | 244 | 11,79 |
|  |  |  | гарнир | гречка рассыпчатая с маслом | 150 | 8,6 | 6,5 | 42,8 | 100,8 | 302 | 8,77 |
|  |  |  | напиток | чай с сахаром и вафлей | 210 | 0,9 | 2,8 | 12,4 | 77,9 | 943 | 6,35 |
|  |  |  | хлеб бел. |  | 20 | 3 | 0,38 | 18,4 | 44,53 |  | 2,2 |
|  |  |  | хлеб черн. |  | 30 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 |  | 1,85 |
|  |  |  |  | йогурт | 95 | 3,1 | 2,4 | 12 | 81,7 |  | 20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 855 | 38,84 | 40,18 | 183,1 | 1024,35 |  | 70,93 |
| 2 | 4 | **Итого за день:** | |  | 855 | 38,84 | 40,18 | 183,1 | 1024,35 |  | 70,93 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 |
| 2 | 5 | Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1 блюдо | суп вермишелевый с куриным бедром | 250 | 4,28 | 4 | 30,12 | 178,68 | 111 | 17,6 |
|  |  |  | 2 блюдо | куриное бедро припущенное | 100 | 16,54 | 8,13 | 0,19 | 145,02 | 637 | 12,86 |
|  |  |  | гарнир | рис рассыпчатый с маслом | 150 | 3 | 6 | 40 | 226 | 304 | 8,67 |
|  |  |  | напиток | чай с сахаром и печенье | 210 | 1 | 1,7 | 13,1 | 71,4 | 943 | 3,75 |
|  |  |  | хлеб бел. |  | 20 | 3 | 0,38 | 18,4 | 44,53 |  | 2,2 |
|  |  |  | хлеб черн. |  | 30 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 |  | 1,85 |
|  |  |  | фрукты | банан | 200 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | 338 | 24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *итого* |  | 960 | 32,64 | 21,27 | 147,87 | 865,05 |  | 70,93 |
| 2 | 5 | **Итого за день:** | |  | 960 | 32,64 | 21,27 | 147,87 | 865,05 |  | 70,93 |
|  |  | **Среднее значение за период:** | | | 911 | 35,556 | 30,233 | 4643,2 | 851,246 |  | 70,93 |