

зхххххххх-

МОУ Красногороденская ООШ

вердил: должн

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фами.

Мамонов Д.И.

Возрастная категория

7-11 лет

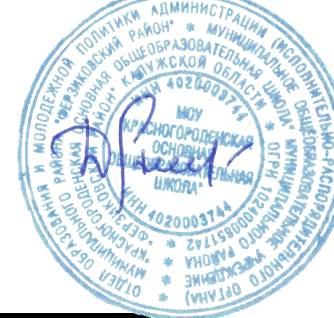
дата

8

1

2025

день месяц год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7,4	3,28	15,8	122,3		
			2 блюдо	Солянка с мясом	200	12,4	23,8	2,4	274		
			гарнир								
			сладкое	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,75	62,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	38		
			конд. изд	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208		
			итого		750	27,9	32,8	94,65	783,1		0
1	1	Итого за день:			750	27,9	32,8	94,65	783,1		99
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0

1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	6,81	8,49	16,96	166		
			2 блюдо	Рыба припущенная	90	14	0,6	0,9	65		
			гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным	150	4,35	8,1	16,2	154,5		
			сладкое	Кисель из концентрата	200	1	0,06	29,8	130		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,75	62,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	38		
			конд. изд	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208		
			итого		800	33,6	22,7	122	824,3		
1	2	Итого за день:			800	33,6	22,7	122	824,3		99
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рупой рисовой	250	2,78	3,52	9,8	82		
			2 блюдо	Бефстроганов из говядины	90	16,8	5,34	5,81	138,8		
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,55	4,5	29,55	184,5		
			сладкое	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,75	62,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	38		
			конд. изд	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208		
			итого		790	32,7	19	127,2	811,7		

1	3	Итого за день:		790	32,7	19	127,2	811,7		99
1	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,44	13,8	13,25	205,8	
			2 блюдо	Плов с мясом птицы	200	21,8	22,2	3,9	435,4	
			гарнир							
			сладкое	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,06	17,41	64,85	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,75	62,8	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	38	
			конд. изд	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208	
			итого		750	36,8	41,6	92,71	1015	
1	4	Итого за день:		750	36,8	41,6	92,71	1015		99
1	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	4,2	12,2	97,75	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	110	18,8	5,55	11,05	139,7	

			гарнир	Рис припущенный с маслом сливочным	150	4,05	5	8,7	105		
			сладкое	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,75	62,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	38		
			конд. изд	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208		
			итого		810	34,1	20,4	110,3	737,3		
1	5	Итого за день:			810	34,1	20,4	110,3	737,3		99
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей	250	2	4,52	6,32	74		
			2 блюдо	Мясо птицы тушеное	90	12,3	14,3	2,6	201		
			гарнир	Макароны с маслом сливочным	150	3,86	4,87	38,11	211,4		
			сладкое	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,75	62,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	38		
			конд. изд	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208		
			итого		790	25,7	29,3	129,1	892,8		
2	1	Итого за день:			790	25,7	29,3	129,1	892,8		99
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								

			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	5,27	7,22	24,06	186,4		
			2 блюдо	Рыбные биточки	90	19,3	15,1	5,88	235		
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,05	5	8,7	105		
			сладкое	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,06	17,41	64,85		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,75	62,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	38		
			конд. изд	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208		
			итого		790	36,2	32,8	114,2	900		
2	2	Итого за день:			790	36,2	32,8	114,2	900		99
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,78	12,3	11,03	203,3		
			2 блюдо	Азу из кур	90	12,5	1,9	0,2	88		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	4,5	29,55	184,5		
			сладкое	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,06	17,41	64,85		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,75	62,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	38		

			конд. изд	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208		
			итого		790	28,4	24,3	116,3	849,5		
2	3	Итого за день:			790	28,4	24,3	116,3	849,5		99
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	6,81	8,49	16,96	166		
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307		
			гарнир								
			сладкое	Компот из цитрусовых	200	0,18	0,06	17,41	64,85		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,75	62,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	38		
			конд. изд	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208		
			итого		760	33,2	28,3	118,3	846,6		
2	4	Итого за день:			760	33,2	28,3	118,3	846,6		99
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0

2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180		
			2 блюдо	Мясо птицы отварное в соусе	100	16,2	12	0,3	174		
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	150	10,6	7,94	47,05	302,2		
			сладкое	Напиток каркаде	200	0,53	0,16	15,29	63,28		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,75	62,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	38		
			конд. изд	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208		
			итого		800	44,1	37	130,8	1028		
2	5	Итого за день:			800	44,1	37	130,8	1028		99
3	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7,4	3,28	15,8	122,3		
			2 блюдо	Солянка с мясом	200	12,4	23,8	2,4	274		
			гарнир								
			сладкое	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,75	62,8		
			хлеб черн.	хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	38		
			конд. изд	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208		
			итого		750	27,9	32,8	94,65	783,1		

3	1	Итого за день:		750	27,9	32,8	94,65	783,1		99
3	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0		0
3	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	6,81	8,49	16,96	166	
			2 блюдо	Рыба припущенная	90	14	0,6	0,9	65	
			гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным	150	4,35	8,1	16,2	154,5	
			сладкое	Кисель из концентрата	200	1	0,06	29,8	130	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,75	62,8	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	38	
			конд. изд	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208	
			итого		800	33,6	22,7	122	824,3	
3	2	Итого за день:		800	33,6	22,7	122	824,3		99
3	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0		0
3	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с купой рисовой	250	2,78	3,52	9,8	82	

			2 блюдо	Бефстроганов из говядины	90	16,8	5,34	5,81	138,8		
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,55	4,5	29,55	184,5		
			сладкое	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,75	62,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	38		
			конд. изд	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208		
			итого		790	32,7	19	127,2	811,7		
3	3	Итого за день:			790	32,7	19	127,2	811,7		99
3	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,44	13,8	13,25	205,8		
			2 блюдо	Плов с мясом птицы	200	21,8	22,2	3,9	435,4		
			гарнир								
			сладкое	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,06	17,41	64,85		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,75	62,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	38		
			конд. изд	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208		
			итого		750	36,8	41,6	92,71	1015		
3	4	Итого за день:			750	36,8	41,6	92,71	1015		99