

Школа БОУ "Нюксенская НОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

Директор школы

фамилия

М.А.Полуянова

П.Сев.

дата

2

9

2024

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	Гуляш из отварного мяса, рис отварной, сметанный соус с томатом и луком 150/100	250	15,50	16,92	40,42	375,86	246,304,333	53,00	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,20	196,38	349	2,97	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР	1,98	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	1,93	
			фрукты	Бананы	150	2,26	0,76	31,50	141,76	338	25,47	
			сладкое	Кекс "Творожный"	50	4,23	9,14	25,41	200,82	ПР	25,00	
				<i>итого</i>		710	26,97	27,76	173,95	1 053,54		110,35
1	2		Завтрак	закуска	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,26	209	11,60
		гор.блюдо		Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43	102	16,30	
		гор.напиток		Чай с сахаром и лимоном 200	200	0,53	0,00	9,87	41,60	377	1,93	
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР	1,98	
		хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	1,93	
		сладкое		Пирожки	80	4,48	1,81	39,89	193,81	ПР	15,00	
		фрукты		Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	338	18,00	
				<i>итого</i>		800	25,40	15,70	114,65	701,42		66,74
1	3	Завтрак	закуска	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,46	71	7,00	
			гор.блюдо	Жаркое по- домашнему	175	16,67	18,32	13,89	287,20	259	47,00	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,20	196,38	349	2,97	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	1,98	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР	1,93	
			гастр.тов.	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15	19,00	
			фрукты	Апельсины свежие	150	1,92	0,42	17,36	81,00	338	33,00	
				<i>итого</i>		665	28,69	25,64	109,37	783,42		112,88
1	4	Завтрак	закуска	Помидоры свежие	60	0,70	0,10	2,30	12,80	71	10,00	

			фрукты	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	338	18
			сладкое								
			<i>итого</i>		710	21,01	7,77	93,38	527,43		99,91
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	111	23,00
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382	8,00
			гастр.тов.	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15	16,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	1,98
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР	1,93
			фрукты	Апельсины свежие	150	1,92	0,42	17,36	81,00	338	34,00
			сладкое								
			<i>итого</i>		680	17,14	10,46	88,48	516,62		84,91
2	4	Завтрак	закуска	Помидоры свежие	60	0,70	0,10	2,30	12,80	71	10,00
			гор.блюдо	Котлета мясная натуральная рубленая, макароны отварные	240	16,20	26,99	38,40	461,40	267,309, 268	45,00
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379	8,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР	1,98
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	1,93
			фрукты	Груши	150	0,60	0,46	15,46	68,26	338	30,00
			сладкое								
			<i>итого</i>		710	24,92	30,86	114,78	836,38		96,91
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная, котлета из мяса птицы с соусом 150/90/50	290	23,53	19,27	55,93	491,49	295,302, 333	39,00
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	342	4,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР	1,98
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	1,93
			сладкое								
			фрукты	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	338	17,00
			<i>итого</i>		700	28,11	20,67	123,93	794,41		63,91