

Школа **БОУ "Нюксенская НОШ"****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория **7-11 лет**Утвердил: должность **Директор школы**фамилия **М.А. Полюянова**дата **10 9 2024**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные, котлеты из мяса птицы с соусом 150/90/50	290	19,73	22,67	44,63	461,53	295,309,333	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном 200	200	0,53	0,00	9,87	41,60	377	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	
			фрукты	Бананы	150	2,26	0,76	31,50	141,76	338	
			сладкое								
			итого		700	26,34	24,07	115,42	783,61		0
1	1	полдник	гор.блюдо	Омлет натуральный	120	11,77	16,56	2,30	205,34	215	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР	
			хлеб черн.								
			гастр.тов.								
			фрукты	Бананы	150	2,26	0,76	31,50	141,76	338	
			сладкое								
			итого		490	16,01	17,79	60,66	466,66		0
1	1	Итого за день:			1190	42,35	41,86	176,08	1250,27		0
1	2	Завтрак	закуска	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,46	71	
			гор.блюдо	Пюре картофельное, биточки рыбные 150/90	240	15,11	6,27	27,56	227,05	234,312	
			напиток	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	
			гастр.тов.								
			фрукты	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	338	
			сладкое								
			итого		710	21,01	7,77	93,38	527,43		0
1	2	полдник	гор.блюдо	Каша пшеничная 200	200	7,3	4,3	38,27	220,98	173	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,20	196,38	319	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР	
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	338	
			сладкое								
			итого		570	10,64	5,40	109,83	530,72		0
1	2	Итого за день:			1280	31,65	13,17	203,21	1058,15		0,00

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	111	
			напиток	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26,00	125,11	349	
			гастр.тов.	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР	
			фрукты	Апельсины свежие	150	1,92	0,42	17,36	81,00	338	
			сладкое								
			итого		680	17,14	10,46	88,48	516,62		0,00
1	3	полдник	гор.блюдо	Оладьи с молоком сгущенным	150	12,90	12,40	63,50	454,00	401	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном 200	200	0,53	0,00	9,87	41,60	377	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			фрукты	Апельсины свежие	150	1,92	0,42	17,36	81,00	338	
			итого		500	15,35	12,82	90,73	576,6		0
1	3	Итого за день:			1180	32,49	23,28	179,21	1093,22		0
1	4	Завтрак	закуска	Помидоры свежие	60	0,70	0,10	2,30	12,80	71	
			гор.блюдо	Котлета мясная натуральная рубленая, макароны отварные	240	16,20	26,99	38,40	461,40	267,309	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	
			фрукты	Груши	150	0,60	0,46	15,46	68,26	338	
			сладкое								
			итого		710	24,92	30,86	114,78	836,38		0,00
1	4	полдник	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	19,20	21,60	51,40	392,60	223	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	388	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			фрукты	Груши	150	0,60	0,46	15,46	68,26	338	
			итого		500	20,20	22,33	84,06	533,66		0
1	4	Итого за день:			1 210,00	45,12	53,19	198,84	1 370,04		0,00
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная, котлеты из мяса птицы с соусом 150/90/50	290	23,53	19,27	55,93	491,49	295,302,333	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	
			сладкое								
			фрукты	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	338	
			итого		700	28,11	20,67	123,93	794,41		

1	5	полдник	гор.блюдо											
			гарнир											
			соус											
			напиток											
			хлеб бел.											
			хлеб черн.											
			фрукты											
		итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	5	Итого за день:		700	28,11	20,67	123,93	794,41					0	
2	1	Завтрак	Горячее 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				
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,20	196,38	349				
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР				
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР				
			фрукты	Бананы	150	2,26	0,76	31,50	141,76	338				
			сладкое	Кекс "Творожный"	50	4,23	9,14	25,41	200,82	447				
				итого		710	26,97	27,76	173,95	1 053,54				0,00
2	1	полдник	гор.блюдо	Каша рисовая	200	9,00	13,40	50,40	358,00	174				
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном 200	200	0,53	0,00	9,87	41,60	377				
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР				
			хлеб черн.											
			фрукты	Бананы	150	2,26	0,76	31,50	141,76	338				
				итого		570	13,37	14,36	101,43	588,12				0
2	1	Итого за день:		1280	40,34	42,12	275,38	1641,66				0		
2	2	Завтрак	закуска	Яйцо вареное	60	7,62	6,90	0,42	94,26	209				
			гор.блюдо	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43	102				
			напиток	Чай с сахаром и лимоном 200	200	0,53	0,00	9,87	41,60	377				
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР				
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР				
			сладкое	Пирожки	80	4,48	1,81	39,89	193,81	409				
			фрукты	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	338				
	итого		800	25,40	15,70	114,65	701,42				0,00			
2	2	полдник	гор.блюдо	Каша из овсяных хлопьев	200	6,10	4,00	36,96	208,24	173				
			гарнир											
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,20	196,38	349				
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР				
			хлеб черн.											
			фрукты	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	338				
				итого		570	9,44	5,1	108,52	517,98			0	
2	2	Итого за день:		1370	34,84	20,8	223,17	1219,4				0		
2	3	Завтрак	закуска	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,46	71				
			гор.блюдо	Жаркое по- домашнему	175	16,67	18,32	13,89	287,20	259				
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,20	196,38	349				
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР				
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР				

			гастр.тов.	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15	
			фрукты	Апельсины свежие	150	1,92	0,42	17,36	81,00	338	
			сладкое								
			итого		665	28,69	25,64	109,37	783,42		0,00
		полдник	гор.блюдо	Оладьи с молоком сгущенным	150	12,90	12,40	63,50	454,00	401	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром и лимоном 200	200	0,53	0,00	9,87	41,60	377	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			фрукты	Апельсины свежие	150	1,92	0,42	17,36	81,00	338	
			итого		500	15,35	12,82	90,73	576,6		0
2	3	Итого за день:			1165	44,04	38,46	200,1	1360,02	0	0
2	4	Завтрак	закуска	Помидоры свежие	60	0,70	0,10	2,30	12,80	71	
			гор.блюдо	Котлета мясная натуральная рубленая, каша гречневая 90/150	240	20,00	23,59	49,74	491,36	267,302	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,20	196,38	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	
			фрукты	Груши	150	0,60	0,46	15,46	68,26	338	
			сладкое	Кекс "Творожный"	50	4,23	9,14	25,41	200,82	447	
			итого		760	30,51	34,23	169,53	1 108,34		0,00
		полдник	гор.блюдо	Бутерброды горячие с сыром	50	5,50	8,30	14,80	118,00	7	
			гарнир								
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	388	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			фрукты	Груши	150	0,60	0,46	15,46	68,26	338	
			итого		400	6,5	9,03	47,46	259,06		0
2	4	Итого за день:			1160	37,01	43,26	216,99	1367,4	0	0
2	5		1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	82	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	
			сладкое	Пирожки	80	4,48	1,81	39,89	193,81	409	
			фрукты	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	338	
			итого		740	10,89	8,11	119,64	595,13		
2	5	полдник	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			фрукты								
			итого								0
2	5	Итого за день:			740	10,89	8,11	119,64	595,13	0	0
Среднее значение за период:					1 127,50	34,68	30,49	191,66	1 174,97		