

Школа

МБОУ "Гусевская СШ"

Утвердил: должность

и.о. директора МБОУ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд. Сезон: весенне-летний

фамилия

Мелькина И.С.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

3 3 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,15	0,62	581,38		
				гуляш из свинины	90	11,3	11,69	5,8	204,82		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2		14	28		
			хлеб	батон нарезной со сливочным маслом	38	2,34	6,04	14,86	123,16		
			фрукты	салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,672	3,756	52,68		
			<i>итого</i>				538	15,36	85,552	39,036	990,04
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75		
			2 блюдо	гуляш из кур	60	10,29	9,43	4,29	151,72		
			гарнир	макаронны отварные	150	17,55	18,71	115,87	702,07		
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,96		24,76	94,2		
			хлеб бел.	бутерброд с сыром	40	5,1	4,6	0,3	63		
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8		
<i>итого</i>				730	39,392	38,02	161,56	1207,54	55		
1	1	Итого за день:			1268	54,752	123,572	200,6	2197,58	129,1	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	рис отварной со слив.маслом	150	11,64	19,48	100	621,9		
				рыба запеченая	100	19,53	4,78	4,19	137,42		
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,1		
			хлеб	батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			фрукты	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47		
			<i>итого</i>				580	37,02	27,58	144,71	977,74

1	2	Обед	закуска	салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,672	3,756	52,68	
				250	2,69	2,84	17,14	104,75		
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными из.с курицей, сметаной						
			2 блюдо	окорочек тушеный	70	8,24	7,55	21,78	109,11	
			гарнир	картофельное пюре со сл.маслом	150	3,26	9,62	18,89	181,5	
			напиток	чай с сахаром	200	0,2		14	28	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8	
					<i>итого</i>		760	15,532	23,682	75,578
1	2	Итого за день:			1340	52,552	51,262	220,29	1515,58	129,1
1	3	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	
				печень тушеная в соусе	90	10,28	14,17	2,25	177,3	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,04		24,77	94,2	
			хлеб	батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
			фрукты	салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,588	3,108	7,992	60,714	
				<i>итого</i>		530	16,448	27,138	68,662	584,034
1	3	Обед	закуска	свекла отварная натертая	60	0,7	6	5,6	73	
			1 блюдо	суп с рыбными консервами и пшеном	250	10,32	10,09	17,02	289	
			2 блюдо	котлета мясная	60	19,03	8,23	6,43	174,87	
			гарнир	рис отварной	150	11,64	19,48	100	621,9	
			напиток	чай с сахаром	200	0,2		14	28	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8	
				<i>итого</i>		750	41,892	43,8	143,06	1248,57
1	3	Итого за день:			1280	58,34	70,938	211,72	1832,6	129,1
1	4	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные	150	13,15	14,02	86,89	526,42	
				котлета мясная/говядина, свинина	90	15,92	11,83	16,08	234,24	

			<i>итого</i>			778	44,942	28	152,2	1088,38	55	
1	5	Итого за день:				1368	106,732	114,51	222,79	2394,23	129,1	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша манная со сл. Маслом		200	4,24	4,93	34,8	201,3		
				бутерброд с сыром		40	4,13	2,6	14,76	99,62		
			гор.напиток	кисель из концентратов		200	1,36		29,02	221,52		
			хлеб									
			фрукты	фрукт		200	0,8	0,8	19,6	94		
			<i>итого</i>					640	10,53	8,33	98,18	616,44
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп картофельный с рисом, сметаной, курицей		250	7,75	7,7	22,24	179,42		
			2 блюдо	блины со сгущенным молоком		250	19,66	17,66	121,5	723,33		
			гарнир									
			напиток	компот из сухофруктов		200	0,96		51,36	196,72		
			хлеб бел.	батон нарезной со сливочным маслом		38	2,34	6,04	14,86	123,16		
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>					738	797,96	31,4	209,96	1222,63
2	1	Итого за день:				1378	808,49	39,73	308,14	1839,07	129,1	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре со сл.маслом		150	3,26	9,62	18,89	181,5		
				голень кур запеченные		100	19,3	16	0,06	221,44		
			гор.напиток	напиток из шиповника		200	0,54	0,22	18,71	89,33		
			хлеб	батон нарезной		30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			фрукты	свекла отварная натертая		60	0,7	6	5,6	73		
			<i>итого</i>					540	26,08	32,08	58,02	635,59
2	2	Обед	закуска	салат из белокочанной капусты с яблоками		60	0,588	3,108	7,992	60,714		
			1 блюдо	рассольник с курицей, сметаной		250	2,7	7,2	13,35	123,9		
			2 блюдо	макароны с тертым сыром		180	9	12,6	34,2	300,6		

			гарнир							
			напиток	кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,1	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8	
			<i>итого</i>		720	15,46	25,588	71,514	648,114	55
2	2	Итого за день:			1260	41,54	57,668	129,53	1283,7	129,1
2	3	Завтрак	гор.блюдо	рис отварной со слив.маслом	150	11,64	19,48	100	621,9	
				котлета мясная/говядина,свинина	90	14,92	11,09	15,07	219,6	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	
			хлеб	батон нарезной со сливочным маслом	38	2,34	6,04	14,86	123,16	
			фрукты	салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,672	3,756	52,68	
			<i>итого</i>			538	30,08	40,282	158,45	1111,54
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	
			2 блюдо	печень куриная тушеная в соусе	50	9,08	6,3	10	78,8	
			гарнир	картофельное пюре со слив маслом	150	3,26	9,62	18,89	181,5	
			напиток	чай с лимоном и сахаром	200	4051	1,14	7,71	114,66	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Дарницкий	30	0,002		0,012	61,8	
			<i>итого</i>			680	4065,092	21,95	45,102	521,51
2	3	Итого за день:			1218	4095,172	62,232	203,55	1633,05	129,1
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная со сл. Маслом	200	7,3	4,3	38,27	221	
				бутерброд с сыром	40	4,13	2,6	14,76	99,62	
			гор.напиток	какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
			хлеб							
			фрукты	фрукт	200	1,06	0,8	19,6	93,76	

					640	16,01	11,42	98,12	559,58	74,1
			<i>итого</i>		60	0,7	6	5,6	73	
2	4	Обед	закуска	свекла отварная натертая	250	2,69	2,84	17,14	104,75	
			1 блюдо	суп картофельный с макар. Изд, курицей и сметаной	60	11,71	2,87	2,51	82,45	
			2 блюдо	рыба запеченая	150	11,64	19,48	100	621,9	
			гарнир	рис отварной	200	0,96		51,36	196,72	
			напиток	компот из сухофруктов						
			хлеб бел.		30	0,002		0,012	61,8	
			хлеб черн.	Дарницкий						
				<i>итого</i>		750	27,702	31,19	176,62	1140,62
2	4	Итого за день:			1390	43,712	42,61	274,74	1700,2	129,1
2	5	Завтрак	гор.блюдо	творожная запеканка со сгущ.молоком	150	21,78	12,21	23,07	289,29	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	
			хлеб	батон нарезной со сливочным маслом	38	2,34	6,04	14,86	123,16	
			фрукты	сок	200	1		20,2	84,8	
				<i>итого</i>	588	25,16	18,25	82,89	591,45	74,1
					60	0,66	0,12	2,28	13,2	
2	5	Обед	закуска	солёный огурец	250	1,81	4,91	125,25	102,5	
			1 блюдо	борщ из свежей капусты, курицей и сметаной	60	10,29	9,43	4,29	151,72	
			2 блюдо	гуляш из кур	150	0,38	64,15	0,62	581,38	
			гарнир	Гречка отварная рассыпчатая	200	1		20,2	84,8	
			напиток	чай с сахаром						
			хлеб бел.		30	0,002		0,012	61,8	
			хлеб черн.	Дарницкий						
				<i>итого</i>	750	14,142	78,61	152,65	995,4	55
2	5	Итого за день:			1338	39,302	96,86	235,54	1586,85	129,1
		Среднее значение за период:			1310	535,0814	77,0712	229,96	1798,35	129,1