

Школа МБОУ Чувашская НОШ

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

дата

Возрастная категория

7-11 лет

сезон весна-лето 2025 г.

28 2 2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	салат картофель с зелен гор.морк и яблоками	60	1	9	7	107	У25	11,23
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	8	91	М124	16,73
			2 блюдо	фрикадельки "Петушок"	90	13	15	9	224		29,18
			гарнир	каша пшеничная вязкая	150	4	4	25	153	М510	10
			напиток	чай с лимоном	200	0	0	15	60	У146	9,27
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	0	17	83		2,26
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	35	2	0	13	64		2,33
			итого		765	25	34,18	94,05	782,19		81
1	1	Итого за день:			765	25	34,18	94,05	782,19		81
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник ленинградский	200	3	6	16	129	М132	22,10
			2 блюдо	котлета рыбная "Нептун"	90	12	12	9	186	У088	35,25
			гарнир	картофельное пюре	150	3	7	22	164	У092	8,75
			напиток	компот из свежих яблок	180	0	0	32	128	М631	10,31
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	0	17	83		2,26
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	35	2	0	13	64		2,33
			итого		685	22,23	25,15	109,98	754		81
1	2	Итого за день:			685	22,23	25,15	109,98	754		81
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	2	6	11	106	М110	18,94
			2 блюдо	тефтели из говядины с рисом	90	10	15	11	217		35,73
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	6	35	221	У097	13,74
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	1	0	28	112	У153	8,00
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	0	17	83		2,26
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	35	2	0	13	64		2,33
			итого		685	22,39	27,73	115,7	803		81
1	3	Итого за день:			685	22,39	27,73	115,7	803		81
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	60	0	5	2	59	У28	6,91
			1 блюдо	суп лапша домашняя	200	2	5	11	96	М148	15,36
			2 блюдо	котлеты из говядины	90	14	13	14	235	М451	37,20
			гарнир	капуста тушеная	150	3	5	14	112	М84	11,74
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	14	53		5,20
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	0	17	83		2,26
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	35	2	0	13	61		2,33
			итого		765	24,88	28,46	85,84	699		81
1	4	Итого за день:			765	24,88	28,46	85,84	699		81
1	5	Завтрак	гор.блюдо								

[illegible]

2	3	Обед	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	3	2	36	M3	15,08
			1 блюдо	суп из овощей	200	6	8	10	127	56	10,30
			2 блюдо	гуляш из говядины	100	13	6	4	117	63	36,25
			гарнир	рис отварной	150	4	6	39	228	M511	11,74
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	14	53	184	3,04
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	0	17	83		2,26
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	35	2	0	13	64		2,33
			итого		775	27,85	23,18	99,54	708		81
2	3	Итого за день:				775	27,85	23,18	99,54	708	81
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	помидоры свежие порционно	60	1	0	2	13		3,96
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	200	2	2	15	86	M138	17,90
			2 блюдо	котлета рыбная "нептун"	90	12	12	9	186	Y088	34,09
			гарнир	картофельное пюре	150	3	7	22	164	Y092	15,26
			напиток	компот из сухофруктов	180	1	0	28	112	Y153	5,20
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	0	17	83		2,26
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	35	2	0	13	64		2,33
			итого		745	22,65	21,61	106,87	708		81
2	4	Итого за день:				745	22,65	21,61	106,87	708	81
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	винегрет	60	1	6	5	73	Y030	5,80
			1 блюдо	агырчи шыд	200	7	8	14	143	Y044	17,56
			2 блюдо	котлета "детская"	90	13	9	12	178	Y075	37,05
			гарнир	каша вязкая гречневая	150	5	7	22	171	M510	10,80
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	14	53	184	5,20
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	0	17	83		2,26
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	35	2	0	13	64		2,33
			итого		765	29,65	30,8	97	765		81
2	5	Итого за день:				765	29,65	30,8	97	765	81
2	6	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник ленинградский	200	3	6	13	129	M132	15,97
			2 блюдо	фрикадельки "Петушок"	90	13	15	8	222	Y081	36,41
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	6	35	221	Y097	13,12
			напиток	Компот из чернослива кураги и ягод	180	0	0	23	86	M638	10,91
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	3	0	17	83		2,26
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	35	2	0	13	64		2,33
			итого		685	25,61	27,86	109,53	805		81
2	6	Итого за день:				685	25,61	27,86	109,53	805	81
Среднее значение за период:					726	27,478	27,912	102,51	765,719		81