

Школа МОАУ "Гимназия №1 г.Новотроицка"
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность Директор
 фамилия Артемьева С.А.
 дата 16 1 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	215	12,85	15,98	48,8	357,1	265	26,56
			закуска	салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,04	5,42	52	45	6,38
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	2,21
			хлеб	хлеб домашний подовый	30	1,86	0,26	9,6	44,6	88	2,33
			фрукты								
			<i>итого</i>				505	15,83	19,28	70,32	480,5
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
<i>итого</i>				0	0	0	0	0		0	
1	1	Итого за день:			505	15,83	19,28	70,32	480,5		37,48
1	2	Завтрак	гор.блюдо	котлета рыбная любительская с/с	110	10,19	10,86	8,54	187,7	308	36,77
			гарнир	картофельное пюре	150	3,24	5,59	32,75	186,9	443	23,7
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,08	94	462	15,69
			хлеб	хлеб домашний подовый	40	2,48	0,32	12,8	60,46	88	3,11
			фрукты								
			<i>итого</i>				500	19,21	19,67	67,17	529,06
1	2	Итого за день:			500	19,21	19,67	67,17	529,06		79,27
1	3	Завтрак	закуска	блины с начинкой п/ф	60	3,37	4,82	26,32	169,4	398	26,04
			гор.блюдо	каша молочная Дружба	205	8,92	9,75	32,37	257,7	327	23,13
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-3гн	5,3
			хлеб	хлеб домашний подовый	35	2,17	0,3	11,2	52	88	2,72
			фрукты								
			<i>итого</i>				500	16,06	15,97	78,59	530
1	3	Итого за день:			500	16,06	15,97	78,59	530		57,19
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
<i>итого</i>				0	0	0	0	0		0	
1	3	Итого за день:			500	16,06	15,97	78,59	530		57,19

1	4	Завтрак	гор.блюдо	авреники с творогом п/ф	155	13,3	14,56	34,53	287,1	395	67,98
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	422	10,04
			хлеб	хлеб домашний подовый	30	1,86	0,26	9,6	44,6	88	2,33
			фрукты	яблоко	145	0,04	0	15,74	105,6	пром	29,58
			<i>итого</i>		530	16,6	16,42	82,18	542,3		109,93
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>		0	0	0	0
1	4	Итого за день:		530	16,6	16,42	82,18	542,3		109,93	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	куры тушеные с овощами	120	11,38	9,7	16,08	196,5	220	51,1
			гор.блюдо	каша гречневая вязкая	150	3,16	6,61	33,08	220,5	445	11,35
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-4гн	2,21
			хлеб	хлеб домашний подовый	30	1,86	0,26	9,6	44,6	88	2,33
			фрукты								
						<i>итого</i>	500	16,6	16,57	65,26	488,4
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>	0	0	0	0	0
1	5	Итого за день:		500	16,6	16,57	65,26	488,4		66,99	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	вареники с картофелем п/ф	155	15,3	14,56	37,53	297,1	395	45,01
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	1,1	6,5	26,8	54-2гн	2,21
			хлеб	хлеб домашний подовый	30	1,86	0,26	9,6	44,6	88	2,33
			фрукты	фрукт	130	0,03	0	15,14	105	пром	26,52
			<i>итого</i>	515	17,39	15,92	68,77	473,5		76,07	
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>	0	0	0	0	0
2	1	Итого за день:		515	17,39	15,92	68,77	473,5		76,07	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	курица тушеная с морковью	100	11,29	6,73	3,96	113,8	54-25м	56,35
			гор.блюдо	каша гречневая вязкая	180	3,79	7,93	39,69	254,6	445	13,62
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	422	10,04
			хлеб	хлеб домашний подовый	30	1,86	0,26	9,6	44,6	88	2,33
			<i>итого</i>	510	18,34	16,52	75,56	518		82,34	

		<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:	500	18,83	16,25	75,36	565,6		70,37
		Среднее значение за период:	506,1	17,36	17,399	72,67	513,852		70,137