

Школа

МБОУ "Огневская сош"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7 - 12 лет ОВЗ

фамилия

Березикова Елена Петровна

дата

9	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	Каша молочная "Геркулес" с маслом	250	9,2	12	49,5	342	173	24
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	2,5
				хлеб	Бутерброт с сыром	80	10	13	23	256	23
			фрукты	Яблоко	200	0	0	20	94	28,5	
			<i>итого</i>				730	19,2	25	107,5	752
1	1	Обед	закуска								
				Борщ со свежей капустой	250	29	9	24	80	82	15
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	2,5
			хлеб бел.	пшеничный	70	5	1	34	169	2,5	
				хлеб черн.							
<i>итого</i>				520	34	10	73	309		20	
1	1	Итого за день:			1250	53,2	35	180,5	1061		98

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	4,5	50	264	302	10
			гор.блюдо	Котлета куриная с соусом	100/50	11	22	7	266	271	28
			гор.напиток	Компот из сухофруктов (вит)	200	0	0	32	132	349	10
			хлеб	Пшеничный с маслом	70	4	16	27	269		12
			фрукты								
			закуска	Нарезка из свежих огурцов	100	0	0	3	14		18
			<i>итого</i>		520	24	42,5	119	945		78
			1	2	Обед	закуска					
1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250				14	10	4	165	103	15
2 блюдо											
гарнир											
напиток	Чай с сахаром	200				0	0	15	60	176	2,5
хлеб бел.											
хлеб черн.	ржаной	70				5	1	34	169		2,5
<i>итого</i>		520				19	11	53	394		20
1	2	Итого за день:		1040	43	53,5	172	1339		98	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Борщ со свежей капустой , сметана	250	7	7,5	9	145	82	23
			гор.напиток	Сок яблочный	200	0	0	20	92	389	25
			хлеб	Ржано-пшеничный	70	5	1	34	169		3
			фрукты								
			закуска	Сыр порционно	60	24	22	1	200		27
			<i>итого</i>		580	36	30,5	64	606		78
			1	3	Обед	закуска					
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	12,5	6,5	25	205	102	15
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	2,5
			хлеб бел.	пшеничный	70	5	1	34	169		2,5
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		520	17,5	7,5	74	434		20
1	3	Итого за день:			1100	53,5	38	138	1040		98
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое подомашнему с курицей	250	29	9	24	285	259	32

			гор.напиток	Компот из сухофруктов (вит)	200	0	0	32	132	349	10
			хлеб	пшеничный с маслом	70	4	16	27	269		12
			фрукты	банан	150	1,5	0	30	133		24
			<i>итого</i>		670	34,5	25	113	819		78
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп- рассольник "Ленинградский"	250	6,2	5,7	15,5	139	96	15
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	0	60	376	2,5
			хлеб бел.	пшеничный	70	5	1	34	169		2,5
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		520	11,2	6,7	49,5	368		20
1	4	Итого за день:			1190	45,7	31,7	162,5	1187		98
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	14	10	4	165	103	18
			гор.напиток	Какао на молоке	250	7,6	7,8	28	106	382	12

		напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	2,5
		хлеб бел.	пшеничный	70	5	1	34	169		2,5
		хлеб черн.								
			<i>итого</i>	520	15,7	7	63,7	387		20
2	5	Итого за день:		1140	40,7	45	143,7	1147		98
		Среднее значение за период:		1172	46,99	42,17	161,4	1178,6		98