



Школа МБОУ СОШ п. Циммермановка
Утвердил: должность
директор
Абрамова Т.В.
2 9 2024
год

7-11 лет
дата

Школа МБОУ СОШ п. Циммермановка
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Курица отварная	80	25,6	1,9	0,4	121,2	54-21м	63,68
				Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г	15,7
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	139,9	пром.	6,75
				Масло сливочное	10	0,05	3,2	0,09	33,1	пром.	12,76
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	22,7
			итого								
1	1	Обед	закуска		500	37,65	13,3	77,79	583,7		121,59
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:									
	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	200	4,9	4,9	32,8	196,8	54-1г	12,51
				Фриккдельки из говядины	80	10,6	10,72	5,4	152,9	54-29м	57,32
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром.	6,75
			гор.напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн	10,84
			фрукты	Огурец нарезка	80	0,7	0,1	2	11,3	54-23	31,6
			итого		605	20,6	16,22	78	533,4		119,02
1	2	Обед	закуска								

[illegible]

		фрукты	Яблоко	200	0,3	0	103	45,5	пром	62
		итого								
1	4	Обед		680	18,2	17,4	170,49	533,9		131,9
		закуска								
		1 блюдо								
		2 блюдо								
		гарнир								
		напиток								
		хлеб бел.								
		хлеб черн.								
				0	0	0	0	0		0
		итого								
1	4	Итого за день:		680	18,2	17,4	170,49	533,9		131,9
1	5	Завтрак								
		гор.блюдо	Омлет с зел горошком	150	9,8	10,7	4,8	183,5	54-2о	53,4
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2гн	2,54
		хлеб	Хлеб	60	4,5	0,5	29,5	139,9	пром	6,75
			Масло сливочное	5	0	3,1	0,09	20,1	пром	6,38
			Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	54-2з	11,55
		фрукты	Груша	200	0,4	0,3	10,3	45,5	пром	50
		итого		630	18,4	19	51,09	469,5		130,62
1	5	Обед								
		закуска								
		1 блюдо								
		2 блюдо								
		гарнир								
		напиток								
		хлеб бел.								
		хлеб черн.								
				0	0	0	0	0		0
		итого								
1	5	Итого за день:		630	18,4	19	51,09	469,5		130,62

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-1г	28
				Рыба тушеная с овощ.	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-9р	41,04
				Помидор (нарезка)	30	0,35	0,05	1,15	6,4	54-3з	21,6
			гор.напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн	10,84
			хлеб	Хлеб	60	4,5	0,5	29,5	139,9	пром	6,75
			итого		540	22,75	13,25	72,45	499,7		108,23
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:									
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232	54-2м	98,04
				Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г	15,7
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2гн	2,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	139,9	пром	6,75
			фрукты	Яблоко	150	0,3	0	10,3	45,5	пром	40,5
			итого		660	25,6	21,7	86,7	647,7		163,53
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0

2	2	Итого за день:		660	25,6	21,7	86,7	647,7		163,53	
2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1з	96,21	
		гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	2гн	22,7	
		хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	139,9	пром	6,75	
			Масло сливочное	5	0	3,2	0,09	20,1	пром	6,38	
			Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	54-2з	8,58	
		фрукты	Яблоко	150	0,3	0	10,3	45,5	пром	40,5	
		итого		580	42,6	22,4	74,19	660,8		181,12	
			закуска								
			1 блюдо								
2	Обед	2 блюдо									
		гарнир									
		напиток									
		хлеб бел.									
		хлеб черн.									
		итого		0	0	0	0	0		0	
			Итого за день:		580	42,6	22,4	74,19	660,8		181,12
		2	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Печень тушенная			100	16,74	15,88	6,66	236,6	18м	44,73	
	Помидор нарезка			60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-4з	21,6	
хлеб	Хлеб			60	4,5	0,5	29,5	139,9	пром	6,75	
гор.напиток	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,4	26,8	54-2н	2,54	
итого				570	30,44	22,78	80,86	649,8		94,42	
	закуска										
1 блюдо											
2 блюдо											
2	Обед	гарнир									
		напиток									

[illegible]