

Школа **МКОУ "Новомоношкинская сош"**Утвердил: должность **Директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Габович Т.И.**Возрастная категория **5-9 классы**дата **5 2 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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
1	1	Обед	закуска	Свекла тушёная	60	1,63	3	8,17	68,54	59	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,74	3,94	8,2	95	124	
			2 блюдо	Тефтели мясо-крупяные	90	12,64	9,49	6,47	168,73	106	
			гарнир	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43	276,53	679	
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	7,2	36	874	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	
			хлеб черн.	Яблоко	1 шт	1,2	0,4	14,4	68,3	б/н	
			<i>итого</i>				780	30,26	24,26	88,09	738,4
1	1	Итого за день:			780	30,26	24,26	88,09	738,4		100
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
1	2	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0,7	0,1	2	11,3	54-2з	
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5,49	5,28	16,33	134,75	206	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04	88	

			гарнир	Рис отварной	180	8,73	14,61	75	466,4	304	
			напиток	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	22	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	
			хлеб черн.	Печенье	40	2	3	22	125	0	
				<i>итого</i>	830	36,69	34,86	145,73	1043,97		100
1	2	Итого за день:			830	36,69	34,86	145,73	1043,97		100
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска	Нарезка из свежей капусты	60	1,31	3,25	6,47	60,4	45	
			1 блюдо	Рассольник Петербургский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	197	
			2 блюдо	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183	608	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	
			хлеб черн.	Яблоко	1 шт	1,2	0,4	14,4	68,3	0	
				<i>итого</i>		770	27,55	23,1	93,08	663,74	
1	3	Итого за день:			770	27,55	23,1	93,08	663,74		100
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4,8	6	22	161,2	35	

			2 блюдо	Гуляш из мяса птицы	80	13,48	3,7	2,68	98,81	311К/сож		
			гарнир	Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	7,92	5,26	42,32	256,45	679		
			напиток	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	126,2	46		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		
			хлеб черн.	Груша	1 шт	1,2	0,4	14,4	68,3			
				<i>итого</i>	770	33,24	16,22	114,51	749,06		100	
1	4		Итого за день:		770	33,24	16,22	114,51	749,06		100	
1	5	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з		
			1 блюдо	Суп картофельный	200	8,61	8,4	14,34	167,25	87		
			2 блюдо	Гренки из пшеничного хлеба	50	4,84	8	29,23	21	116		
			гарнир	Бигус	200	4,23	5,07	6,23	87,02	328		
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		
			хлеб черн.	Пряник	100	3	62	30	467	0		
				<i>итого</i>		860	25,78	84,37	96,95	809,77		100
1	5		Итого за день:		860	25,78	84,37	96,95	809,77		100	
2	1	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Фасоль овощная отварная	60	2,4	4,42	2,56	58,56	3011		

			1 блюдо	Куриный суп с лапшой	200	7,18	2,94	11,76	102,26	210		
			2 блюдо	Голубцы ленивые	200	8,4	7,9	6,4	130,7	54-3м		
			гарнир									
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		
			хлеб черн.	Пряник	100	3	62	30	467	0		
				<i>итого</i>	810	25,68	78,16	66,57	849,12		100	
2	1	Итого за день:			810	25,68	78,16	66,57	849,12		100	
2	2	Завтрак	гор.блюдо									
				гор.напиток								
				хлеб								
				фрукты								
					<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Нарезка из свежей капусты	60	1,65	0,18	3,36	20,76	54-2з		
				1 блюдо	Суп с рисом с томатом	200	2,01	5,11	16,92	125,45	86	
				2 блюдо	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	250	30,35	13,46	26,06	401	94	
				гарнир								
				напиток	Кисломолочный напиток	200	5,22	4,5	7,2	90	535	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	
				хлеб черн.	Печенье	40	2	3	22	125	0	
				<i>итого</i>	800	45,33	26,95	76,19	787,51		100	
2	2	Итого за день:			800	45,33	26,95	76,19	787,51		100	
2	3	Завтрак	гор.блюдо									
				гор.напиток								
				хлеб								
				фрукты								
					<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Фасоль овощная отварная	60	2,4	4,42	2,56	58,56	3011	
			1 блюдо	Суп крестьянский вегетарианский с гречневой крупой	200	4,79	6,03	12,42	118,62	201	
			2 блюдо	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	291	
			гарнир								
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	
			хлеб черн.	Пряник	40	1,2	0,4	14,4	68,3		
				<i>итого</i>		810	41,67	35,7	85,94	828,03	
2	5	Итого за день:			810	41,67	35,7	85,94	828,03		100
		Среднее значение за период:			808	34,763	37,447	109,22	812,629		100