

Школа МБОУ "Андогская СШ"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Кострова Е.Н.

Возрастная категория

7-11 лет

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 рисовая с маслом	255	15	19	57	420		40
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200			6	23	54-3гн	20
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1	28	114	18	5
			фрукты								
			сладкое	Кондитерское изделие	60	5	2	41	180	21	25
			итого		555	23,1	21,7	132	737		90
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки по-калининградски, гречка отварная	240	18	15	38	324		65
			гор.напиток	Какао-напиток на молоке	200	3	3	12	87	415	20,00
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	60	5	1	42	170	18	5,00
			фрукты								
			итого		500	24,92	19,42	91,78	581		90
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет, зеленый горошек	260	23	14	82	431		75
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	21	54-2гн	10,00
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1	28	114	18	5,00
			фрукты								
			итого		500	26,3	15,49	115,57	566		90
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Вермишель молочная	200	5	9	18	308		40
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	4	14	110	54-21гн	20,00
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1	28	114	18	5,00
			фрукты	Фрукт сезонный	100			10	26	403	25
			итого		540	11,7	14,44	70	558		90
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Блины со сгущенкой	170	19	16	101	366		40
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	6	23	54-3 гн	20,00
			хлеб	Хлеб из муки пшеничной	40	2	1	21	113	102	5,00
			фрукты	Фрукт сезонный	100	0		10	26	403	25
			итого		510	21,63	16,77	137,75	528		90

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром, кукуруза консервированная	260	11	14	60	394		65
			гор.напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3	4	12	91	418	20
			хлеб	Хлеб из муки	40	3	1	28	114	18	5
			фрукты								
			итого		500	17	19	100	599		90
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	10	13	15	210	239	50
			гор.напиток	Какао-напиток на молоке	200	3	3	12	87	415	20,00
			хлеб	Хлеб из муки	60	5	1	42	170	18	5,00
			фрукты		40	3	1	27	120	9	15
			сладкое	Кондитерское изделие							
			итого		500	21	18	96	587		90
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	200	5	5	10	332	199	45
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200			6	23	54-3гн	20,00
			хлеб	Хлеб из муки	60	5	1	42	170	18	5,00
			фрукты		40	3	1	27	98	590	20
			сладкое	Кондитерское изделие							
			итого		500	13	7	85	623		90
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточек из птицы с томатным соусом и зеленым горошком, каша гречневая рассыпчатая	260	21	5	89	377	54-28м	65
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	4	12	94	54-23гн	20,00
			хлеб	Хлеб из муки	40	3	1	28	114	18	5,00
			фрукты								
			итого		500	28,6	37,7	83,2	591,01		90
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточек сочный, макаронные изделия отварные	255	27	38	53	487		50
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			6	21		10,00
			хлеб	Хлеб из муки	20	2		14	57	18	5,00
			фрукты	Фрукт сезонный	100			10	26	403	25
			итого		575	28,6	37,7	83,2	591,01		90