Школа МБОУ "Потанинская СОШ"

Утвердил: должность Директор

фамилия Цыбенов Э.В.

дата 20 (день) 01 (месяц) 2025 (год)

Примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

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								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	9,12	8,71	43,47	136,7	221	
			2 блюдо	Каша рисовая с маслом сливочным	200	7,9	10,1	59,9	272	384	
			гарнир								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,47	24,6	117,5		
			хлеб черн.								
			напиток	Компот из кураги	200	0,99	0,06	22,9	96,08	669	
				Банан	200	2,18	66	45,68	178		
			итого		900	23,99	85,34	196,55	800,28		
1	1	**Итого за день:**			900	23,99	85,34	196,55	800,28		
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								

			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,42	0,89	7,34	109,9	333	
			2 блюдо	Каша манная с маслом сливочным	200	5,96	11,02	29	167,6	378	
			гарнир								
			сладкое	Булочка с повидлом	80	4,76	11,73	43,53	298,7		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,47	24,6	117,5		
			хлеб черн.								
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	57	943	
			итого		780	16,14	24,16	119,47	750,7		
1	2	**Итого за день:**			780	16,14	24,16	119,47	750,7		
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский с пшеном	250	1,75	4,57	8,31	81,39	623	
			2 блюдо	Шницель рыбный	100	9,19	10,79	10,72	176,82	56	
			гарнир	Рис отварной	200	3,6	4,78	36,44	203,32	603	
			сладкое	Коржик молочный	60	4,65	8,62	41,2	268	883	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,47	24,6	117,5		
			хлеб черн.								
			гор. напиток	Кисель	200	0,2	0,05	15	61	883	
			итого		860	23,19	29,28	136,27	908,03		

	3	**Итого за день:**			860	23,19	29,28	136,27	908,03		
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
1	4	Обед	закуска	Огурцы свежие	60	1,51	1,02	8,07	5,5		
			1 блюдо	Суп Борщ из свежей капусты	250	4,12	4,79	27,41	169,2	156	
			2 блюдо	Биточки мясные	100	9,85	12,75	11,36	209,13	856	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,93	27,33	187,54	307	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,47	24,6	117,5		
			хлеб черн.								
			гор. напиток	Чай с лимоном	200	0,22	0,05	13,77	56,44	431	
			итого		810	23,9	23,01	112,54	745,31		
1	4	**Итого за день:**			810	23,9	23,01	112,54	745,31		
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп Рассольник Ленинградский	250	2,31	5,06	15,92	118,5	455	
			2 блюдо	Тефтели с соусом	110	10,89	15,31	13,15	234,6	84	
			гарнир	Каша перловая отварная	150	4,32	4,08	29,56	172,2	122	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,47	24,6	117,5		

			хлеб черн.							
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	57	943
				Яблоки свежие						
			итого		200	0,8		18	75,2	
1	5	**Итого за день:**								
2	1	Завтрак	гор.блюдо		960	22,32	24,97	116,23	775	
					960	22,32	24,97	116,23	775	
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого							
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Уха Рыбацкая с сайрой	0	0	0	0	0	
			2 блюдо	Котлета мясная						
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	270	2,56	2,76	18,59	166,4	322
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	9,85	12,75	11,36	209,13	55
			хлеб черн.		150	8,21	5,35	35,92	224,69	6
			гор. напиток	Компот из сухофруктов	50	3,8	0,47	24,6	117,5	
					200	0,57	0,08	24,09	99,36	126
			итого							
2	1	**Итого за день:**			770	24,99	21,41	114,56	817,08	
2	2	Завтрак	гор.блюдо		770	24,99	21,41	114,56	817,08	
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							

			итого		0	0	0	0	0		
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом свинины	250	1,75	4,57	8,31	265	515	
			2 блюдо	Биточки рыбные	100	9,19	10,79	10,72	176,82	23	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,43	20,05	132,3	113	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,47	24,6	117,5		
			хлеб черн.								
			гор.напитокк	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	27,98	663	
			итого		750	19,35	21,71	65,85	719,6		
2	2	**Итого за день:**			750	19,35	21,71	65,85	719,6		
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напитокк								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп Борщ из свежей капусты на свинине	250	4,12	4,79	27,41	200	156	
			2 блюдо	Каша молочная пшенная	200	8,13	4,27	28,66	230,87	515	
			гарнир								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,47	24,6	117,5		
			хлеб чер.								
			гор.напитокк	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	57	943	
				Сыр Российский	30	6,96	8,86		109,2		
			итого		730	23,21	18,44	95,67	714,57		
2	3	**Итого за день:**			730	23,21	18,44	95,67	714,57		
2	4	Завтрак	гор.блюдо								

			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Уха Рыбацкая с сайрой	250	2,56	2,76	18,59	166,4	322	
			2 блюдо	Котлета мясная	100	9,85	12,75	11,36	209,13	55	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	4,4	3,93	27,33	187,54	307	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,47	24,6	117,5		
			хлеб чер.								
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,22	0,05	13,77	56,44	431	
			итого		800	20,83	19,96	95,65	737,01		
2	4	**Итого за день:**			800	20,83	19,96	95,65	737,01		
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	9,12	8,71	43,47	136,7	221	
			2 блюдо	Тефтели с соусом	130	10,89	15,31	13,15	234,6	84	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	5,35	35,92	224,69	6	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,47	24,6	117,5		
			хлеб черн.								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,08	24,09	99,36	126	
				Сыр Российский	30	6,96	8,86		109,2		

			итого		810	39,55	38,78	141,23	922,05		
2	5	**Итого за день:**			810	39,55	38,78	141,23	922,05		
		Среднее значение за период:			817	23,747	30,706	119,4	788,963		