

Утвердил: должность
фамилия
дата

Директор
О В Теплых
9 1 2025
день месяц год



Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	6,2	7,46	37	240	234/2021	11,18
200	3,6	3,3	25	144	462/2021	8,86
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
440	12,84	11,08	81,68	478		22,44
100	10,4	20,9	0	230	367/2021	50,36
200	11,4	10,46	49,99	33,74	202/2021	12,2
180	0,9	0,18	0,08	82,8	501/2021	9
80	6,08	0,64	39,36	188	573/2021	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
600	31,42	32,66	102,79	628,54		78,83
1040	44,26	43,74	184,47	1106,54		101,27
200	7,4	7,48	36,5	243	232/2021	11,1
15	0,075	8,25	0,12	112,2	79/2021	10,96
200	2,9	2	20,9	113	466/2021	10,44
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
455	13,415	18,05	77,2	562,2		34,9
200	1,46	4	8,52	76	95/2021	36,36
200	0,3	0,2	25,1	103	487/2021	10,15
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
60	4,2	8,2	31,8	200	561/2013	15
540	11,64	11,2	98,46	567		66,37
996	25,056	29,26	175,66	1129,2		101,27
150	20,7	19,7	31,7	387	285/2021	27,12
200	1,5	1,3	15,9	81	460/2021	5,35
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41

Школа МБОУ "Красноясыльская ООШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет (начальная школа)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес"
			гор.напиток	Какао молоком (1вар)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	Кура в соусе с томатом
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			напиток	Сок яблочный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная
				Масло сливочное
			гор.напиток	Кофейный напиток со сгущенным молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	Компот из яблока с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
				Булочка "Осенняя"
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный запеченный
			гор.напиток	Чай с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	

			итого	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	Печень, тушенная в соусе
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная
				Бутерброд с маслом (2 вариант)
			гор.напиток	Чай с молоком (1 вариант)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	Котлета рыбная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из свежих плодов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"
				Бутерброд с джемом или повидлом(1вар)
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	Плов из отварной птицы
			напиток	Кисель из концентрата плодового или ягодного
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной

			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая
				Сыр сычужный твердый порциями
			гор.напиток	Чай с молоком (1 вариант)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	Рагу из птицы
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая
			гор.напиток	Какао молоком (1вар)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	Тефтели из говядины паровые
			гарнир	Капуста тушеная с морковью в молоке
			напиток	Компот из яблока с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная жидкая
				Бутерброд с маслом (2 вариант)
			гор.напиток	Чай с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	

			2 блюдо	Котлета мясная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из плодов (кураги)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая вязкая
			гор напиток	Чай с молоком (1 вариант)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями
				Бутерброд с джемом (2вар)
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	Макаронник с мясом
			напиток	Сок апельсиновый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржаной
			итого	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

390	25,24	21,32	67,28	562		34,88
100	13,3	7,7	5,5	144	359/2021	38,29
180	6,78	0,81	34,84	174	256/2021	11,36
200	0,5	0,2	23,1	96	486/2021	9,46
80	6,08	0,64	39,36	188	573/2021	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
600	29,3	9,83	116,16	696		66,39
990	54,54	31,15	183,44	1258		101,27
200	6,2	7,46	30,86	215	230/2021	11,21
40	1,6	16,7	10	197	70/2021	15,8
200	1,5	1,3	15,9	81	460/2021	5,9
20	1,52	0,16	9,84	47	573/2021	1,2
460	10,82	25,62	66,6	540		34,11
90	12,51	19,9	8,64	101	307/2021	34,83
150	3,15	6,6	16,35	138	377/2021	18
200	0,5	0,2	23,1	96	486/2021	9,46
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
520	21,84	27,5	81,13	523		67,16
980	32,66	53,12	147,73	1063		101,27
200	5,26	11,72	25,06	226,2	229/2021	5,13
30	0,85	2,15	16,3	88	72/2021	3,9
200	3,2	2,7	15,9	79	465/2021	10,1
80	6,08	0,64	39,36	188	573/2021	4,82
510	15,39	17,21	96,62	581,2		23,95
200	15,2	15,1	15,1	342	375/2021	65,65
200	20	0	29	122	484/2021	6,8
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46

480	40,88	15,9	77,14	652		77,32
990	56,27	33,11	173,76	1233,2		101,27
200	5,54	8,62	32,4	229,4	236/2021	9
10	2,56	2,61	0	34,3	75/2021	7
200	1,5	1,3	15,9	81	460/2021	5,9
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
450	12,64	12,85	67,98	438,7		24,31
210	16,56	17,28	19,1	252	376/2021	63,48
200	0,5		25	110	495/2021	6,2
80	6,08	0,64	39,36	188	573/2021	4,82
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
530	25,78	18,4	96,82	644		76,96
980	38,42	31,25	164,8	1082,7		101,27
200	9,16	12,88	32,6	248	213/2021	12,9
200	3,6	3,3	25	144	462/2021	8,85
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
440	15,8	16,5	77,28	486		24,16
100	13,8	12,7	8,7	204	348/2021	43,59
200	4	5,6	9,2	104	381/202	18,5
200	0,3	0,2	25,1	103	487/2021	10,15
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
580	23,78	19,3	76,04	599		77,11
1020	39,58	35,8	153,32	1085		101,27
150	4,65	5,6	27,75	180	232/2021	7,68
40	1,6	16,7	10	197	70/2021	15,8
200	1,5	1,3	15,9	81	460/2021	5,9
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
430	10,79	23,92	73,33	552		31,79

90	16,02	15,75	12,87	257	339/2021	30,41
150	3,15	6,6	16,35	138	377/2021	18
200	0,3	0	20,1	81	494/2021	16,2
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
520	25,15	23,15	82,36	664		69,48
950	35,94	47,07	155,69	1216		101,27
200	6,4	11,4	35,76	271,2	227/2021	6,85
200	1,5	1,3	15,9	81	460/2021	5,9
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
440	10,94	13,02	71,34	446,2		15,16
100	9,5	5,14	4,5	102,1	299/2021	58,79
180	4,92	8,1	45,08	272,8	385/2021	14,95
200	0,1	0	15,2	61	459/2021	7,5
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
560	20,2	14,04	97,82	623,9		86,11
1000	31,14	27,06	169,16	1070,1		101,27
200	5,7	5,26	18,98	146	139/2021	13,46
50	1,42	3,58	27,17	146,67	73/2021	3,9
200	3,2	2,7	15,9	79	465/2021	10,1
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
490	13,36	11,86	81,73	465,67		29,87
180	28	31,4	28	505	263/2021	57,53
180	1,19	0,17	22,44	102	501/2021	9
40	3,04	0,32	19,68	94	573/2021	2,41
40	2,64	0,48	13,36	94	574/2021	2,46
440	34,87	32,37	83,48	795		71,4
930	48,23	44,23	165,21	1260,67		101,27
987 5	40,6095	37,578	167,32	1150,44		101,27