

Школа МБОУ"Новокалманская СОШ" Утвердил: должность Директор
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Коваленко А.К.
 Возрастная категория 1-4 класс дата 2 9 2024 приказ №80
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	Макароны отварные с маслом	150	5,62	10,73	41,11	226	309	11,98	
			гор.блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	8,33	17,4	21	227	498	27,82	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,2		5,8	142	639	15	
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	3,2	
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0	19,65	40	97	22	
			итого		600	16,82	28,43	102,05	705,14		80	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0		0		
1	1	Итого за день:			600	16,82	28,43	102,05	705,14		80	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша из пшена молочная	200	3,4	8,11	5,94	104	302	21,18	
			закуска	Сыр	60	7,6	7,6	9,7	120	97	23,1	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,53		4,87	41,6	689	3,56	
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	3,2	
			фрукты	Банан	120	2,2		29,4	224	Акт	28,96	
						итого		630	16,1	16,01	64,4	559,74
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0		0		
1	2	Итого за день:			630	16,1	16,01	64,4	559,74		80	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,4	9,3	17,2	171	520	19,15	
			гор.блюдо	Рыба с овощами	100	10,2	9,4	14,6	121	488	36,01	
			гор.напиток	Кисель	200	1,36	0	19,6	80	705	5,62	
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	3,95	0,5	30,15	116,9	Акт	4,22	
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0	19,65	40	97	15	
						итого		600	19,21	19,2	101,2	528,9
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0		0		
1	3	Итого за день:			600	19,21	19,2	101,2	528,9		80	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой ,картофелем и сметаной	250	2,4	5,2	10,3	100	72	28,58	
			закуска	Сыр	60	7,6	7,6	9,7	120	12	27,2	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0,02	13,54	30,4	525		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	26,7	74	Акт	4,22	
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0	19,65	40	Акт	20	
						итого		660	14,28	14,02	79,89	364,4
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0		0		
1	4	Итого за день:			660	14,28	14,02	79,89	364,4		80	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	200	8,74	7,33	9,03	283	492	39,15	
			закуска	Нарезка из овощей	100	1,4	5,1	28,9	88	100	15	
			напиток	Сок яблочный	200	0,01	0	10,1	92	Акт	21,63	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	4,22	
			фрукты									
			напиток									
						итого		550	12,52	12,73	62,52	533,14
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0		0		
1	5	Итого за день:			550	12,52	12,73	62,52	533,14		80	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с картошкой	200	10	11,97	49,39	171	725	38
			гор.блюдо	Соус сметанный	100	0,9	0,73	3	199	605	8,45
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	180	0,2		5,8	142	639	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	3,55
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0	19,65	40	Акт	15
			<i>итого</i>		630	13,77	13	92,33	622,14		80
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>		0	0	0	0
2	1	Итого за день:			630	13,77	13	92,33	622,14		80
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Уха из консервы	250	3,03	14,74	21,1	135	181	32,15
			напиток	Сок яблочный	200	0,01	0	10,1	92	Акт	20
			фрукты	Банан	100	8		7,7	136	Акт	23,9
			хлеб	Хлеб ржаной	50	4,36	0,66	22,64	137,94	Акт	3,95
			фрукты								
			<i>итого</i>	600	15,4	15,4	61,54	500,94		80	
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>	0	0	0	0	0
2	2	Итого за день:			600	15,4	15,4	61,54	500,94		80
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Мясо куриное отварное	100	11,1	3,9	4,6	166	288	36,06
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	4,1	8,1	27,2	171	520	19,1
			гор.напиток	Кисель	200	1,36	0	19,6	80	705	5,62
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	4,22
			закуска	Нарезка из овощей	100	1,4	5,1	28,9	88	100	15
			закуска								
			<i>итого</i>	600	20,33	17,4	94,79	575,14		80	
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>	0	0	0	0	0
2	3	Итого за день:			600	20,33	17,4	94,79	575,14		80
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	200	9	8	31,6	218	302	26,74
			закуска	Сыр	60	7,6	7,6	9,7	120	97	27,2
			гор.напиток	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	69	13,5
			хлеб	Бутерброд с повидлом	50	1,7	2,8	19,7	111	2	12,56
			фрукты								
			закуска								
			<i>итого</i>	510	24,5	24,8	83,36	618,82		80	
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>	0	0	0	0	0
2	4	Итого за день:			510	24,5	24,8	83,36	618,82		80
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по домашнему	200	17,24	18,34	17,02	294,94	436	25,78
			напиток	Сок яблочный	200	0,01		10,1	92	Акт	20
			закуска	Нарезка из овощей	100	1,1	0,2	3,8	23	100	15
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	4,22
			фрукты	Яблоко	100	0,3	0	19,65	40	Акт	15
			напиток								
			<i>итого</i>	650	21,02	18,84	65,06	520,08		80	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>	0	0	0	0	0
2	5	Итого за день:			650	21,02	18,84	65,06	520,08		80

3	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	150	5,62	10,73	41,11	226	309	12,72
			гор.блюдо	Тефтели с соусом	100	5,33	7,75	17,64	127	461	33,02
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	5,8	142	639	15,04
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	4,22
			закуска	Нарезка из овощей	100	1,1	0,2	3,8	23	100	15
			закуска								
			итоги		600	14,62	18,98	82,84	588,14		80
3	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итоги		0	0	0	0	0		0
			итоги за день:		600	14,62	18,98	82,84	588,14		80
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп лапша по домашнему	200	2,35	3,91	14,2	103	148	21,03
			фрукты	Апельсин	100	1,5	0	12,2	227	Акт	46,81
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,53		4,87	41,6	689	3,56
			хлеб	Бутерброд с повидлом	50	1,7	2,8	9,7	111	2	8,6
			фрукты								
			итоги		550	6,08	6,71	40,97	482,6		80
			итоги за день:		550	6,08	6,71	40,97	482,6		80
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итоги		0	0	0	0	0		0
			итоги за день:		550	6,08	6,71	40,97	482,6		80
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	4,1	8,1	12,2	171	520	12
			гор.блюдо	Минтай запеченый с овощами	100	10,2	9,4	14,6	121	488	36,18
			гор.напиток	Кисель	200	1,36	0	19,6	80	705	5,62
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	3,2
			фрукты	Банан	100	8	0	7,7	136	Акт	23
			итоги		600	26,03	17,8	68,59	578,14		80
			итоги за день:		600	26,03	17,8	68,59	578,14		80
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итоги		0	0	0	0	0		0
			итоги за день:		600	26,03	17,8	68,59	578,14		80
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная	200	8,3	6,73	21,75	183,4	63	20,08
			закуска	Сыр	60	7,6	7,6	9,7	120	97	27,2
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	69	13,5
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	4,22
			фрукты	Яблоко	100	2,2	0	29,4	44	Акт	15
			итоги		610	26,67	21,03	97,7	587,36		80
			итоги за день:		610	26,67	21,03	97,7	587,36		80
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итоги		0	0	0	0	0		0
			итоги за день:		610	26,67	21,03	97,7	587,36		80
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса курицы	200	11,4	9,75	27,15	247,5	492	34,15
			закуска	Нарезка из овощей	100	5,4	9,13	27,2	178	50	22,4
			напиток	Сок абрикосовый	200	0,01	0	10,1	92	Акт	20,45
			хлеб	Хлеб 9 злаков	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	3
			фрукты								
			напиток								
			итоги		550	19,18	19,18	78,94	587,64		80
3	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итоги		0	0	0	0	0		0
			итоги за день:		550	19,18	19,18	78,94	587,64		80

4	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	150	13,4	16,7	40,39	267	333	33,44
			напиток	Компот из кураги	200	0,6	0	4,4	124	639	15,36
			фрукты	Яблоко	150	0,3	0	8,6	40	Акт	28
			хлеб	Хлеб отрубной	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	3,2
			фрукты								
			<i>итого</i>		550	16,67	17	67,88	501,14		80
4	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>		0	0	0	0
4	1	Итого за день:			550	16,67	17	67,88	501,14		80
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с горохом	200	8,08	3,35	15,65	112	139	16,02
			закуска	Сыр	60	7,6	7,6	9,7	120	97	27,2
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0,02	13,54	30,4	525	3,56
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	8,08	12,27	14,98	106	Акт	4,22
			фрукты	Груша	100	2,2		29,4	224	Акт	29
			<i>итого</i>		610	26,14	23,24	83,27	592,4		80
4	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>		0	0	0	0
4	2	Итого за день:			610	26,14	23,24	83,27	592,4		80
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гороховая	150	4,7	2,6	16,31	114	330	18,81
			гор.блюдо	Котлета мясо картофельная	60	3,2	7,1	20	161	454	23,66
			напиток	Йогурт	200	5,9	7,1	9,2	112,2	Акт	21,5
			хлеб	Хлеб	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	3,03
			фрукты	Мандарин	100	1,4		8,9	88	Акт	13
			гор.блюдо								
			напиток								
			<i>итого</i>		560	17,57	17,1	68,9	545,34		80
4	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>		0	0	0	0
4	3	Итого за день:			560	17,57	17,1	68,9	545,34		80
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная	200	6,53	7,29	21,75	133,3	311	13,33
			закуска	Сыр	60	7,6	7,6	9,7	120	97	27,2
			гор.напиток	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	69	13,5
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	8,08	12,27	14,98	70,4	10	4,22
			фрукты	Банан	100	2,2		29,4	21,75	Акт	21,75
			<i>итого</i>		610	30,61	33,56	98,19	515,27		80
4	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>		0	0	0	0
4	4	Итого за день:			610	30,61	33,56	98,19	515,27		80
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	4,1	8,1	25,5	146,3	520	12
			гор.блюдо	Минтай запеченый с овощами	100	10,2	9,4	14,6	121	488	35,78
			напиток	Сок абрикосовый	200	0,01		10,1	92	Акт	17
			хлеб	Хлеб домашний	50	2,37	0,3	4,49	60,14	Акт	4,22
			закуска	Нарезка из овощей	100	0,2	0,4	8,9	88	79	11
			напиток								
			<i>итого</i>		600	16,88	18,2	63,59	507,44		80
4	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
						<i>итого</i>		0	0	0	0
4	5	Итого за день:			600	16,88	18,2	63,59	507,44		80

5	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая	150	4,95	4,5	15	204	508	16,98
			гор.блюдо	Тефтели с соусом	100	5,33	7,75	17,64	127	461	38,52
			напиток	Йогурт	200	5,9	6	27,07	112,2	Акт	21,5
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	3
			фрукты								
			напиток								
			<i>итого</i>		500	18,55	18,55	74,2	513,34		80
5	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
			Итого за день:		500	18,55	18,55	74,2	513,34		80
5	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	200	9	8	31,6	218	302	31,64
			закуска	Сыр	60	7,6	7,6	9,7	120	97	27,2
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	689	8,6
			хлеб	Бутерброд с повидлом	50	1,7	2,8	19,7	111	2	12,56
			фрукты								
			закуска								
			<i>итого</i>		510	18,6	18,4	76,2	509		80
5	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
			Итого за день:		510	18,6	18,4	76,2	509		80
5	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	1,02	4	30,7	108	509	14,83
			гор.блюдо	Мясо куриное отварное	100	11,1	3,9	4,6	166	288	32,05
			напиток	Сок яблочный	200	0,01		10,1	92	Акт	14,9
			хлеб	Хлеб ароматный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	4,22
			фрукты	Яблоко	100	2,2	0	29,4	44	Акт	14
			гор.блюдо								
			напиток								
<i>итого</i>		600	16,7	8,2	89,29	480,14		80			
5	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
			Итого за день:		600	16,7	8,2	89,29	480,14		80
5	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с фасолью	250	11,25	17	22,75	190	175	27,24
			напиток	Компот из кураги	200	1,2		11,6	126	639	15,56
			фрукты	Банан	100	2,2		19,4	124	Акт	34
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	3,2
			фрукты								
			<i>итого</i>		600	17,02	17,3	68,24	510,14		80
5	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
			Итого за день:		600	17,02	17,3	68,24	510,14		80
5	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из говядины	100	7,55	6,6	8	130,5	450	40
			гор.блюдо	Каша гречневая	150	4,95	4,5	15	204	508	16,89
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	5	7,2	30,49	204	692	19,11
			хлеб	Хлеб отрубной	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	4
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	19,87	18,6	67,98	608,64		80
5	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
			Итого за день:		500	19,87	18,6	67,98	608,64		80
Итого за период:		583,2	18,6056	18,147	77,357	545,407		80			