

Школа МБОУ "Новокалманская СОШ" Утвердил: должность Директор
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Коваленко А.К.
 Возрастная категория 5-11 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								
			итого				500	16,52	28,43	82,4	665,14
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
итого				0	0	0	0	0		0	
1	1	Итого за день:			500	16,52	28,43	82,4	665,14		58
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша из пшена молочная	200	3,4	8,11	5,94	104	302	21,18
			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								
			итого				450	6,3	8,41	25,3	215,74
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
хлеб черн.											
итого				0	0	0	0	0		0	
1	2	Итого за день:			450	6,3	8,41	25,3	215,74		27,94
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								
			итого				500	18,91	19,2	81,55	488,9
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
хлеб черн.											
итого				0	0	0	0	0		0	
1	3	Итого за день:			500	18,91	19,2	81,55	488,9		65
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой ,картофелем и сметаной	250	2,4	5,2	10,3	100	72	28,58
			закуска								
			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								
			закуска								
			итого				500	6,38	6,42	50,54	204,4
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
хлеб черн.											
итого				0	0	0	0	0		0	
1	4	Итого за день:			500	6,38	6,42	50,54	204,4		32,8
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		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										
			<i>итого</i>		530	13,47	13	72,68	582,14		65		
2	1	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
						<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0
2	1	Итого за день:		530	13,47	13	72,68	582,14		65			
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										
			хлеб	Хлеб ржаной	50	4,36	0,66	22,64	137,94	Акт	3,95		
			фрукты										
			<i>итого</i>	500	7,4	15,4	53,84	364,94		56,1			
2	2	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
						<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0	
2	2	Итого за день:		500	7,4	15,4	53,84	364,94		56,1			
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										
			закуска										
			<i>итого</i>	500	18,93	12,3	65,89	487,14		65			
2	3	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
						<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0	
2	3	Итого за день:		500	18,93	12,3	65,89	487,14		65			
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	200	9	8	31,6	218	302	26,74		
			закуска										
			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>	450	16,9	17,2	73,66	498,82		52,8			
2	4	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
						<i>итого</i>	0	0	0	0	0	0	
2	4	Итого за день:		450	16,9	17,2	73,66	498,82		52,8			
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	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								
			закуска								
			<i>итого</i>		500	13,52	18,78	79,04	565,14		65
3	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
3	1	Итого за день:			500	13,52	18,78	79,04	565,14		65
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп лапша по домашнему	200	2,35	3,91	14,2	103	148	21,03
			фрукты								
			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								
			<i>итого</i>		450	4,58	6,71	28,77	255,6		33,19
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
3	2	Итого за день:			450	4,58	6,71	28,77	255,6		33,19
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								
			<i>итого</i>		500	18,03	17,8	60,89	442,14		57
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
3	3	Итого за день:			500	18,03	17,8	60,89	442,14		57
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная	200	8,3	6,73	21,75	183,4	63	20,08
			закуска								
			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
			<i>итого</i>		550	19,07	13,43	88	467,36		52,8
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
3	4	Итого за день:			550	19,07	13,43	88	467,36		52,8
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса курицы	200	11,4	9,75	27,15	247,5	492	34,15
			закуска								
			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								
			<i>итого</i>		450	13,78	10,05	51,74	409,64		57,6
3	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
3	5	Итого за день:			450	13,78	10,05	51,74	409,64		57,6

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								
			хлеб	Хлеб отрубной	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	3,2
			фрукты								
			<i>итого</i>		400	16,37	17	59,28	461,14		52
4	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
4	1	Итого за день:		400	16,37	17	59,28	461,14		52	
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с горохом	200	8,08	3,35	15,65	112	139	16,02
			закуска								
			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								
			<i>итого</i>		450	16,34	15,64	44,17	248,4		23,8
4	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
4	2	Итого за день:		450	16,34	15,64	44,17	248,4		23,8	
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								
			гор.блюдо								
			напиток								
<i>итого</i>		460	16,17	17,1	60	457,34		67			
4	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
4	3	Итого за день:		460	16,17	17,1	60	457,34		67	
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная	200	6,53	7,29	21,75	133,3	311	13,33
			закуска								
			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								
			<i>итого</i>		450	20,81	25,96	59,09	373,52		31,05
4	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
4	4	Итого за день:		450	20,81	25,96	59,09	373,52		31,05	
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	Чай с лимоном	200	0,01		10,1	92	Акт	5
			хлеб	Хлеб домашний	50	2,37	0,3	4,49	60,14	Акт	4,22
			закуска								
			напиток								
			<i>итого</i>		500	16,68	17,8	54,69	419,44		57
4	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
4	5	Итого за день:		500	16,68	17,8	54,69	419,44		57	

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	28
			напиток	Чай с лимоном	200	5,9	6	27,07	112,2	Акт	5,12
			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		53,1
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		53,1
5	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	200	9	8	31,6	218	302	31,64
			закуска								
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	689	5,12
			хлеб	Бутерброд с повидлом	50	1,7	2,8	19,7	111	2	12,56
			фрукты								
			закуска								
			<i>итого</i>		450	11	10,8	66,5	389		49,32
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:		450	11	10,8	66,5	389		49,32
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	Чай с сахаром	200	0,01		10,1	92	Акт	3,22
			хлеб	Хлеб ароматный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	4,22
			фрукты								
			гор.блюдо								
			напиток								
<i>итого</i>		500	14,5	8,2	59,89	436,14		54,32			
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:		500	14,5	8,2	59,89	436,14		54,32
5	4	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с фасолью	250	11,25	17	22,75	190	175	27,24
			напиток	Компот	200	1,2		11,6	126	639	12
			фрукты								
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	Акт	3,2
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	14,82	17,3	48,84	386,14		42,44
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:		500	14,82	17,3	48,84	386,14		42,44
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	Чай с сахаром	200	5	7,2	30,49	204	692	3,22
			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		64,11
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		64,11
Среднее значение за период:					491,6	14,8976	15,426	61,461	439,737		53,6948