

Школа

МБОУ "Усть-Муйская СОШ"

Утвердил:

должность И.о. директора МБОУ "Усть-Муйская СОШ"

фамилия Д.Б. Садуева

дата

2

12

2024

день

месяц

год

Типовое 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	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом	210	5,00	11,00	51,00	319,00	95	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,00	2,00	22,00	112,00	82	
			хлеб	Хлеб со сливочным маслом	55	3,00	8,00	22,00	182,00	90/1	
			закуска								
			итого		465	10	21	95	613		
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями, с мясом	250	8,00	8,00	22,00	189,00	72	
			2 блюдо	Каша рисовая с маслом	210	5,00	11,00	51,00	319,00	95	
			гарнир								
			напиток	Какао с молоком	200	2,00	2,00	22,00	112,00	82	
			хлеб бел.	Хлеб со сливочным маслом	55	3,00	8,00	22,00	182,00	90/1	
			хлеб черн.								
			фрукты								
итого		715	18	29	117	802					
1	1	Итого за день:			1180	28	50	212	1415		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с мясной котлетой	240	24,00	20,00	42,00	445,00	146/34	
			закуска	Салат "Бурячок"	60	1,00	20,00	8,00	217,00	10	
			гор.напиток	Кисель ягодный	200			42,00	162,00	220	
			хлеб	Хлеб	45	3,00		22,00	107,00	90	
			фрукты								
			итого		545	28	40	114	931		
1	2	Обед	закуска	Салат "Бурячок"	60	1,00	20,00	8,00	217,00	10	
			1 блюдо	Щи с мясом	250	9,00	8,00	23,00	199,00	46,01	
			2 блюдо	Каша гречневая с мясной котлетой	240	24,00	20,00	42,00	445,00	146/34	
			гарнир								
			напиток	Кисель ягодный	200			42,00	162,00	220	
			хлеб бел.	Хлеб	45	3,00		22,00	107,00	90	
			хлеб черн.								
			фрукты								
итого		795	37	48	137	1130					
1	2	Итого за день:			1340	65	88	251	2061		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с мясным гуляшом	220	21,00	18,00	41,00	407,00	31/45	
			закуска	Зелёный горошек	30	1,00		2,00	12,00	172,01	
			гор.напиток	Компот из яблок	200			28,00	109,00	209	
			хлеб	Хлеб	45	3,00		22,00	107,00	90	
			фрукты								
			итого		495	25	18	93	635		
1	3	Обед	закуска	Зелёный горошек	30	1,00		2,00	12,00	172,01	
			1 блюдо	Борщ с мясом	250	9,00	8,00	24,00	206,00	49	
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с мясным гуляшом	220	21,00	18,00	41,00	407,00	31/45	
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок	200			28,00	109,00	209	
			хлеб бел.	Хлеб	45	3,00		22,00	107,00	90	
			хлеб черн.								
			фрукты								
итого		745	34	26	117	841					
1	3	Итого за день:			1240	59	44	210	1476		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре с мясной котлетой	240	24,00	28,00	70,00	642,00	226/34	
			закуска	Лечо	60	1,00	20,00	8,00	217,00	124	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			12,00	45,00	197	
			хлеб	Хлеб	45	3,00		22,00	107,00	90	
			фрукты								
			итого		545	28,00	48,00	112,00	1011,00		
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп рыбный	250	8,00	10,00	25,00	230,00	75	
			2 блюдо	Картофельное пюре с мясной котлетой	240	24,00	28,00	70,00	642,00	226/34	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200			12,00	45,00	197	
			хлеб бел.	Хлеб	45	3,00		22,00	107,00	90	
хлеб черн.											

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Зелёный горошек
			1 блюдо	Борщ с мясом
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с мясным гуляшом
			гарнир	
			напиток	Компот из яблок
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре с мясной котлетой
			закуска	Лечо
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп рыбный
			2 блюдо	Картофельное пюре с мясной котлетой
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с поджаркой из мяса
			закуска	Икра свекольная
			гор.напиток	Кисель ягодный
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Икра свекольная
			1 блюдо	Рассольник с мясом
			2 блюдо	Рис отварной с поджаркой из мяса
			гарнир	
			напиток	Кисель ягодный
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			фрукты	

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшёная (вязкая)
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб со сливочным маслом
			фрукты	
			закуска	
			<i>итого</i>	
2	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп с клёцками и мясом
			2 блюдо	Каша молочная пшёная (вязкая)
			гарнир	
			напиток	Какао с молоком
			хлеб бел.	Хлеб со сливочным маслом
			хлеб черн.	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	6	Итого за день:		
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом
			закуска	Салат "Костёр"
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	7	Обед	закуска	Салат "Костёр"
			1 блюдо	Борщ с мясом
			2 блюдо	Плов с мясом
			гарнир	
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	7	Итого за день:		
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с мясной котлетой
			закуска	
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	8	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп крестьянский с рисом

			2 блюдо	Каша гречневая с мясной котлетой
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	8	Итого за день:		
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша перловая с маслом и фрикаделькой
			закуска	Салат "Мозаика"
			гор.напиток	Компот из яблок
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	9	Обед	закуска	Салат "Мозаика"
			1 блюдо	Щи с мясом
			2 блюдо	Каша перловая с маслом и фрикаделькой
			гарнир	
			напиток	Компот из яблок
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			фрукты	
		<i>итого</i>		
2	9	Итого за день:		
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная с маслом
			закуска	
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
			выпечка	Пирожки печёные с картофелем
			<i>итого</i>	
2	10	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп вермишелевый с фрикадельками
			2 блюдо	Каша манная с маслом
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			фрукты	
			выпечка	Пирожки печёные с картофелем
		<i>итого</i>		
2	10	Итого за день:		
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом
			гор.напиток	Чай с сахаром

			хлеб	Хлеб со сливочным маслом
			закуска	
			<i>итого</i>	
3	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп вермишелевый с фрикадельками
			2 блюдо	Каша рисовая с маслом
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб со сливочным маслом
			хлеб черн.	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
3	1	Итого за день:		
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша перловая с мясной котлетой
			закуска	Салат из свеклы с черносливом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
3	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с черносливом
			1 блюдо	Щи с мясом
			2 блюдо	Каша перловая с мясной котлетой
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
3	2	Итого за день:		
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с бефстрогановым
			закуска	Кукуруза консервированная
			гор.напиток	Компот из чернослива
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
3	3	Обед	закуска	Кукуруза консервированная
			1 блюдо	Суп рыбный
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с бефстрогановым
			гарнир	
			напиток	Компот из чернослива
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	

			фрукты	
			<i>итого</i>	
3	3	Итого за день:		
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с рыбными тефтелями
			закуска	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
3	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп с клёцками и мясом
			2 блюдо	Рис отварной с рыбными тефтелями
			гарнир	
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
3	4	Итого за день:		
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом
			закуска	
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
			выпечка	Пирожки печёные с капустой
			<i>итого</i>	
3	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом
			2 блюдо	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			фрукты	
			выпечка	Пирожки печёные с капустой
<i>итого</i>				
3	5	Итого за день:		
4	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" с маслом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб со сливочным маслом
			фрукты	
			закуска	
<i>итого</i>				

4	6	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп рисовый с мясом
			2 блюдо	Каша "Дружба" с маслом
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб со сливочным маслом
			хлеб черн.	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
4	6	Итого за день:		
4	7	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре с поджаркой из мяса
			закуска	Салат "Здоровье"
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
4	7	Обед	закуска	Салат "Здоровье"
			1 блюдо	Щи с мясом
			2 блюдо	Картофельное пюре с поджаркой из мяса
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
4	7	Итого за день:		
4	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с мясной котлетой
			закуска	
			гор.напиток	Компот из кураги
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
4	8	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник с мясом
			2 блюдо	Каша гречневая с мясной котлетой
			гарнир	
			напиток	Компот из кураги
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
4	8	Итого за день:		
4	9	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с поджаркой из с/м рыбы

			закуска	Салат из свеклы с изюмом
			гор.напиток	Кисель ягодный
			хлеб	Хлеб
			фрукты	
			<i>итого</i>	
4	9	Обед	закуска	Салат из свеклы с изюмом
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом
			2 блюдо	Рис отварной с поджаркой из с/м рыбы
			гарнир	
			напиток	Кисель ягодный
			хлеб бел.	Хлеб
			хлеб черн.	
			фрукты	
			<i>итого</i>	
4	9	Итого за день:		
4	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша перловая с фрикаделькой
			закуска	
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб со сливочным маслом
			фрукты	
			выпечка	
			<i>итого</i>	
4	10	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп рисовый с мясом
			2 блюдо	Каша перловая с фрикаделькой
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб со сливочным маслом
			хлеб черн.	
			фрукты	
			выпечка	
			<i>итого</i>	
4	10	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность И.о. директора МБОУ "Усть-Муйская СОШ"
 фамилия Д.Б. Садуева
 дата 2 12 2024
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры
210	5,00	11,00	51,00	319,00	95
200	2,00	2,00	22,00	112,00	82
55	3,00	8,00	22,00	182,00	90/1
465	10	21	95	613	
250	8,00	8,00	22,00	189,00	72
210	5,00	11,00	51,00	319,00	95
200	2,00	2,00	22,00	112,00	82
55	3,00	8,00	22,00	182,00	90/1
715	18	29	117	802	
1180	28	50	212	1415	
240	24,00	20,00	42,00	445,00	146/34
60	1,00	20,00	8,00	217,00	10
200			42,00	162,00	220
45	3,00		22,00	107,00	90
545	28	40	114	931	
60	1,00	20,00	8,00	217,00	10
250	9,00	8,00	23,00	199,00	46,01
240	24,00	20,00	42,00	445,00	146/34
200			42,00	162,00	220
45	3,00		22,00	107,00	90
795	37	48	137	1130	
1340	65	88	251	2061	
220	21,00	18,00	41,00	407,00	31/45
30	1,00		2,00	12,00	172,01
200			28,00	109,00	209
45	3,00		22,00	107,00	90

495	25	18	93	635	
30	1,00		2,00	12,00	172,01
250	9,00	8,00	24,00	206,00	49
220	21,00	18,00	41,00	407,00	31/45
200			28,00	109,00	209
45	3,00		22,00	107,00	90
745	34	26	117	841	
1240	59	44	210	1476	
240	24,00	28,00	70,00	642,00	226/34
60	1,00	20,00	8,00	217,00	124
200			12,00	45,00	197
45	3,00		22,00	107,00	90
545	28,00	48,00	112,00	1011,00	
250	8,00	10,00	25,00	230,00	75
240	24,00	28,00	70,00	642,00	226/34
200			12,00	45,00	197
45	3,00		22,00	107,00	90
735	35	38	129	1024	
1280	63	86	241	2035	
230	16,00	17,00	39,00	376,00	42/170
60	1,00	10,00	16,00	157,00	91
200			42,00	162,00	220
45	3,00		22,00	107,00	90
535	20,00	27,00	119,00	802,00	
60	1,00	10,00	16,00	157,00	91
250	8,00	8,00	25,00	206,00	57
230	16,00	17,00	39,00	376,00	42/170
200			42,00	162,00	220
45	3,00		22,00	107,00	90

785	28	35	144	1008	
1320	48	62	263	1810	
210	4,00	6,00	21,00	158,00	92
200	2,00	2,00	22,00	112,00	82
55	3,00	8,00	22,00	182,00	90/1
465	9	16	65	452	
250	6,00	8,00	21,00	182,00	74
210	4,00	6,00	21,00	158,00	92
200	2,00	2,00	22,00	112,00	82
55	3,00	8,00	22,00	182,00	90/1
715	15	24	86	634	
1180	24	40	151	1086	
210	16,00	19,00	41,00	403,00	65
60	1,00	20,00	6,00	206,00	16
200			29,00	116,00	210
45	3,00		22,00	107,00	90
515	20	39	98	832	
60	1,00	20,00	6,00	206,00	16
250	9,00	8,00	24,00	206,00	49
210	16,00	19,00	41,00	403,00	65
200			29,00	116,00	210
45	3,00		22,00	107,00	90
765	29	47	122	1038	
1280	49	86	220	1870	
240	24,00	20,00	42,00	445,00	146/34
200			12,00	45,00	197
45	3,00		22,00	107,00	90
485	27	20	76	597	
250	8,00	8,00	23,00	196,00	61

240	24,00	20,00	42,00	445,00	146/34
200			12,00	45,00	197
45	3,00		22,00	107,00	90
735	35	28	99	793	
1220	62	48	175	1390	
210	18,00	18,00	41,00	398,00	38/44
60	1,00	20,00	9,00	225,00	19
200			28,00	109,00	209
45	3,00		22,00	107,00	90
515	22	38	100	839	
60	1,00	20,00	9,00	225,00	19
250	9,00	8,00	23,00	199,00	46,01
210	18,00	18,00	41,00	398,00	38/44
200			28,00	109,00	209
45	3,00		22,00	107,00	90
765	31	46	123	1038	
1280	53	84	223	1877	
210	6,00	11,00	51,00	320,00	6
200			12,00	45,00	197
45	3,00		22,00	107,00	90
150	4	14	25	246	81
605	13	25	110	718	
250	8,00	8,00	27,00	214,00	79,01
210	6,00	11,00	51,00	320,00	6
200			12,00	45,00	197
45	3,00		22,00	107,00	90
150	4	14	25	246	81
855	21	33	137	932	
1460	34	58	247	1650	
210	5,00	11,00	51,00	319,00	95
200			12,00	45,00	197

55	3,00	8,00	22,00	182,00	90/1
465	8	19	85	546	
250	8,00	8,00	27,00	214,00	79,01
210	5,00	11,00	51,00	319,00	95
200			12,00	45,00	197
55	3,00	8,00	22,00	182,00	90/1
715	16	27	112	760	
1180	24	46	197	1306	
240	24,00	20,00	42,00	459,00	230/34
60	1,00	20,00	9,00	221,00	21
200			12,00	45,00	197
45	3,00		22,00	107,00	90
545	28	40	85	832	
60	1,00	20,00	9,00	221,00	21
250	9,00	8,00	23,00	199,00	46,01
240	24,00	20,00	42,00	459,00	230/34
200			12,00	45,00	197
45	3,00		22,00	107,00	90
795	37	48	108	1031	
1340	65	88	193	1863	
240	21,00	19,00	41,00	419,00	31/168,01
30	3,00	1,00	18,00	98,00	51
200	1,00		37,00	148,00	212
45	3,00		22,00	107,00	90
515	28	20	118	772	
30	3,00	1,00	18,00	98,00	51
250	8,00	10,00	25,00	230,00	75
240	21,00	19,00	41,00	419,00	31/168,01
200	1,00		37,00	148,00	212
45	3,00		22,00	107,00	90

765	36	30	143	1002	
1280	64	50	261	1774	
220	23,00	26,00	43,00	496,00	42/151
200			29,00	116,00	210
45	3,00		22,00	107,00	90
465	26	26	94	719	
250	6,00	8,00	21,00	182,00	74
220	23,00	26,00	43,00	496,00	42/151
200			29,00	116,00	210
45	3,00		22,00	107,00	90
715	32	34	115	901	
1180	58	60	209	1620	
210	4,00	7,00	16,00	140,00	93
200			12,00	45,00	197
45	3,00		22,00	107,00	90
150	13	12	78	480	126
605	20	19	128	772	
250	12,00	8,00	28,00	234,00	63
210	4,00	7,00	16,00	140,00	93
200			12,00	45,00	197
45	3,00		22,00	107,00	90
150	13	12	78	480	126
855	32	27	156	1006	
1460	52	46	284	1778	
210	6,00	11,00	48,00	314,00	59
200			12,00	45,00	197
55	3,00	8,00	22,00	182,00	90/1
465	9	19	82	541	

250	7,00	7,00	17,00	160,00	77
210	6,00	11,00	48,00	314,00	59
200			12,00	45,00	197
55	3,00	8,00	22,00	182,00	90/1
715	16	26	99	701	
1180	25	45	181	1242	
230	19,00	26,00	59,00	561,00	226/170
60	2,00	20,00	7,00	215,00	15
200			12,00	45,00	197
45	3,00		22,00	107,00	90
535	24	46	100	928	
60	2,00	20,00	7,00	215,00	15
250	9,00	8,00	23,00	199,00	46,01
230	19,00	26,00	59,00	561,00	226/170
200			12,00	45,00	197
45	3,00		22,00	107,00	90
785	33	54	123	1127	
1320	57	100	223	2055	
240	24,00	20,00	42,00	445,00	146/34
200	1,00		31,00	123,00	211
45	3,00		22,00	107,00	90
485	28	20	95	675	
250	8,00	8,00	25,00	206,00	57
240	24,00	20,00	42,00	445,00	146/34
200	1,00		31,00	123,00	211
45	3,00		22,00	107,00	90
735	36	28	120	881	
1220	64	48	215	1556	
240	23,00	28,00	42,00	514,00	42/160

60	2,00	10,00	13,00	149,00	20
200			42,00	162,00	220
45	3,00		22,00	107,00	90
545	28	38	119	932	
60	2,00	10,00	13,00	149,00	20
250	12,00	8,00	28,00	234,00	63
240	23,00	28,00	42,00	514,00	42/160
200			42,00	162,00	220
45	3,00		22,00	107,00	90
795	40	46	147	1166	
1340	68	84	266	2098	
210	20,00	16,00	38,00	408,00	230/44
200			12,00	45,00	197
55	3,00	8,00	22,00	182,00	90/1
465	23	24	72	635	
250	7,00	7,00	17,00	160,00	77
210	20,00	16,00	38,00	408,00	230/44
200			12,00	45,00	197
55	3,00	8,00	22,00	182,00	90/1
715	30	31	89	795	
1180	53	55	161	1430	
1283,333	53,166667	63	221,67	1693,17	