Школа МКОУ "Мунинская СОШ"

Утвердил: должность и.о. директор школы

фамилия Саадулаева З.Ж.

дата 12 (день) 1 (месяц) 2026 (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	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с молоком	150	9	11	42	260	10	29,60
			закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	2	6	5	79	21	15,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	25	5,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5	1	25	110	2	5,60
			фрукты	Яблоко	110	0	0	10	47	23	11,00
			закуска	Сыр брынза	25	4	6	0	75		16,25
			итого		625	20	24	88	598		83,35
1	1	Обед									
			итого		0	0	0	0	0		0,00
1	1	Итого за день:			625	20	24	88	598		83,35
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Кортофельное пюре с куриной (грудинка)	150	9	4	22	173	10	43,41
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	25	5,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5	1	25	110	2	5,60
			сладкое	Печенье	32	7	5	0	76		8,00
			фрукты	Банан	120	2	0	26	114	22	20,40

			итого		582	23	10	79	500		83,31
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0,00
1	2	Итого за день:			582	23	10	79	500		83,31
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с котлетами	150	20	4	13	170		56,80
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	25	5,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5	1	25	110	2	5,60
			закуска	Салат из капусти и зеленого горошка	50	0	1	1	12	19	4,00
			фрукты	Яблоко	110	0	0	11	52	23	11,00
			итого		590	26	6	56	371		83,30
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0,00
1	3	Итого за день:			590	26	6	56	371		83,30
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с куриной грудинкой	150	5	9	22	190		37,00
			напиток	Сок Амбрэ	120	1	0	28	115	30	14,40

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	25	5,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5	1	25	110	2	5,60
			фрукты	Банан	120	2	0	26	114	22	20,40
			итого		670	13	10	107	556		83,30
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0,00
1	4	**Итого за день:**			670	13	10	107	556		83,30
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Перловка	150	4	4	31	180		10,75
			закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	2	6	5	79	18	15,30
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	7	6	16	144	25	5,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5	1	25	110	2	5,60
			закуска	Сыр брынза	32	6	6	0	83		20,80
			сладкое	Плитка Аленка	1	1	5	8	81		25,00
			итого		523	25	29	85	676		83,35
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0,00
1	5	Итого за день:			523	25	29	85	676		83,35
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Суп гороховый с мясом	150	5	5	7	92	17	51,40
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	25	5,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5	1	25	110	2	5,60
			сладкое	Вафли	20	1	6	13	110		6,00
			напиток	Сок Амбрэ	120	1	0	28	115	30	14,40
			итого		570	12	12	79	454		83,30
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0,00
1	6	Итого за день:			570	12	12	79	454		83,30
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с молоком	150	9	11	42	260	10	29,60
			закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	2	6	5	79	21	15,00
			гор.напиток	Чай	200	0	0	6	27	25	5,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5	1	25	110	2	5,60
			фрукты	Яблоко	110	0	0	10	47	23	11,00
			закуска	Сыр брынза	25	4	6	0	75		16,25
			итого		625	20	24	88	598		83,35
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0,00
2	1	**Итого за день:**			625	20	24	88	598		83,35
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Кортофельное пюре с куриной (грудинка)	150	9	4	22	173	10	43,41
			гор.напиток	Чай	200	0	0	6	27	25	5,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5	1	25	110	2	5,60
			сладкое	Печенье	32	7	5	0	76		8,00
			фрукты	Банан	120	2	0	26	114	22	20,40
			итого		582	23	10	79	500		83,31
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0,00
2	2	**Итого за день:**			582	23	10	79	500		83,31
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с котлетами	150	20	4	13	170		56,80
			гор.напиток	Чай	200	0	0	6	27	25	5,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5	1	25	110	2	5,60
			закуска	Салат из капусти и зеленого горошка	50	0	1	1	12	19	4,00
			фрукты	Яблоко	110	0	0	11	52	23	11,00

			итого		590	26	6	56	371		83,30
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0,00
2	3	**Итого за день:**			590	26	6	56	371		83,30
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с куриной грудинкой	150	5	9	22	190		37,00
			напиток	Сок Амбрэ	120	1	0	28	115	30	14,40
			гор.напиток	Чай	200	0	0	6	27	25	5,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5	1	25	110	2	5,60
			фрукты	Банан	120	2	0	26	114	22	20,40
			итого		670	13	10	107	556		83,30
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0,00
2	4	**Итого за день:**			670	13	10	107	556		83,30
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Перловка	150	4	4	31	180		10,75

			закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой	60	2	6	5	79	18	15,30
			гор.напиток	Чай	200	7	6	16	144	25	5,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5	1	25	110	2	5,60
			закуска	Сыр брынза	32	6	6	0	83		20,80
			сладкое	Плитка Аленка	1	1	5	8	81		25,00
			итого		523	25	29	85	676		83,35
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0,00
2	5	**Итого за день:**			523	25	29	85	676		83,35
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Суп гороховый с мясом	150	5	5	7	92	17	51,40
			гор.напиток	Чай	200	0	0	6	27	25	5,90
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	5	1	25	110	2	5,60
			сладкое	Вафли	20	1	6	13	110		6,00
			напиток	Сок Амбрэ	120	1	0	28	115	30	14,40
			итого		570	12	12	79	454		83,30
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0,00
2	6	**Итого за день:**			570	12	12	79	454		83,30
		Среднее значение за период:			593	20	15	82	526		83,32