Школа МБОУ СОШ 4

Утвердил: должность И.о директора

фамилия Матюшенко

дата 16 10 2023

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	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	6,08	7,99	23,91	185	175	40,17
			бутерброд	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,27	7,86	14,83	180	3	12
			гор.напиток	Чай с молоком	180	1,37	1,22	14,31	72,9	378	10
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10
			итого		500	15,24	17,69	72,73	531,59		74,17
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая консервированная	60	1,5	7,3	4,6	71,4		7
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	12
			2 блюдо	Котлеты рыбные/соус молочный	115	9,47	8,11	13,48	165,31	234	53,81
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	312	15
			напиток	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0,01	32,82	151,2	354	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58		4
			итого		805	22,11	23,09	122,29	796,07		103,81
1	1	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								

			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			1305	37,35	40,78	195,02	1327,66		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая рассыпчатая по-купечески\Котлеты домашние с маслом	245	13,28	20,16	36,29	359,35	271/ТТК2	48,17
			закуска	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	1	10
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	12
			хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40	2,65	0,34	19,92	93,34		4
			фрукты								
			итого		545	17,35	20,56	77,55	544,69		74,17
1	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с изюмом	60	0,9	4,7	11,4	74,5	ТТК 3	8
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	4,72	64	87	12
			2 блюдо	Плов из цыпленка	150	13,91	8,05	27,34	237	291	27,81
			гарнир								
			напиток	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	95,4		15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,19	15,05	71,05		3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		3
			фрукты	Фрукты свежие	150	0,6	0,47	15,47	68,25	ТТК 23	15
			напиток	Молоко для детского питания 2,5% т/пак	200	5,8	5	9,6	107		20
			итого		1000	32,12	27,08	103,5	778,39		103,81
1	2	Полдник	булочное								
			напиток								

			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			1545	49,47	47,64	181,05	1323,08		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Гратен из печени с картофелем	200	15,2	16,1	23,3	307,4	ТТК 5	56,17
			закуска	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,7	54,06	46	8
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,08	28,92	119,52	349	6
			хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40	2,65	0,34	19,92	93,34		4
			фрукты								
			итого		500	18,51	19,58	78,84	574,32		74,17
1	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Овощи натуральные по сезону (томаты)	60	0,67	0,12	2,28	13,2	71	12
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	8,87	61	98	12
			2 блюдо	Рыба припущенная в молоке	90	12,57	9,68	12,74	177,33	228	38,81
			гарнир	Рагу из овощей	150	3,96	9,99	16,57	202,86	143	15
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4

			хлеб черн.								
			фрукты	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10
			итого		840	22,44	24,77	102,93	732,52		103,81
1	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			1340	40,95	44,35	181,77	1306,84		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога/ повидло	160	10,76	14,48	29,7	258,75	ТТК 21	42,17
			гор.напиток	Кисломолочный напиток	180	5,8	5	8	106	386	15
			хлеб	Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	50	3,42	0,41	24,93	117,03		5
			фрукты	Фрукты свежие по сезону	120	0,48	0,48	9,8	47	338	12
			итого		510	20,46	20,37	72,43	528,78		74,17
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0

1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	60	0,4	0,1	1	6	71	10
			1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем	200	3	4,7	12,9	107,3	84	12
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	170	11,95	22,83	16,11	313,77	259	56,81
			гарнир								
			напиток	Какао с молоком	180	2,65	3,19	15,82	106,74	382	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2
			сладкое	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	30	2	3	22	125		7
			итого		700	24,17	34,29	97,78	799,52		103,81
1	4	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			1210	44,63	54,66	170,21	1328,3		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели рыбные/ соус томатный с овощами/ Пюре картофельное	255	13,05	15,88	32,75	297,38	239/ТТК20/312	51,17
			закуска	Овощи натуральные по сезону (томаты)	60	0,67	0,12	2,28	13,2	1	12
			гор.напиток	Компот из свежих плодов (яблочный)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342.1	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,19	15,05	71,05		3
			фрукты								

			итого		525	16,16	16,33	75,17	484,77		74,17
1	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	3,06	5,55	53,88	47	8
			1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками	200	7,7	12,7	6,1	232,9	ТТК 24	18
			2 блюдо	Макароны, запеченные с яйцом и сыром	150	6,8	6,8	33,2	216,9	ТТК 21	40,81
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,19	15,05	71,05		3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2
			напиток	Молоко для детского питания 2,5% т/пак	200	5,8	5	9,6	107		20
			итого		860	26,02	28,37	102,18	828,11		103,81
1	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0

1	5	Итого за день:			1385	42,18	44,7	177,35	1312,88		0
1	6	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Ужин 2	кисломол.								

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
1	7	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								

			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Мюсли с молоком	205	11,11	8,35	40,27	206,52	179	45,17
			бутерброд	Бутерброд с повидлом и маслом	75	3,2	3,95	29,3	185	2	15
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	15,94	100,06	379	12
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2
			фрукты								
			итого		500	18,6	15,22	95,39	537,56		74,17
2	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая консервированная	60	1,5	7,3	4,6	71,4		7
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	3,99	4,22	13,23	118,6	102	12
			2 блюдо	Тефтели мясные	130	8,82	7,43	15,88	167,82	278	33,81
			гарнир	Капуста, тушенная с яблоками	150	2,66	5,01	12,47	132,6	322	15
			напиток	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4		15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,19	15,05	71,05		3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		3
			фрукты	Фрукты свежие по сезону	150	0,6	0,47	15,47	68,25		15
			итого		930	27,06	29,38	96,62	786,31		103,81
2	1	Полдник	булочное								

			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			1430	45,66	44,6	192,01	1323,87		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленные из цыпленка/ Картофель запеченный с овощами и яйцом	240	11,05	15,36	36,62	358,91	294/ ТТК8	40,17
			закуска	Овощи натуральные (морковные палочки)	60	0,8	0,1	5,1	15	ТТК 7	10
			гор.напиток	Кисломолочный напиток	180	4,68	4,05	6,48	85,86		20
			хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	40	2,65	0,34	19,92	93,34		4
			фрукты								
			итого		520	19,18	19,85	68,12	553,11		74,17
2	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Салат витаминный	60	0,7	3,1	5,7	44	ТТК 9	8
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,46	85,8	96	12
			2 блюдо	Запеканка из творога/ молоко сгущенное	180	15,51	14,76	34,97	331,71	223	45,81
			гарнир								

			напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2
			напиток	Молоко для детского питания 2,5% т/пак	200	5,8	5	9,6	107		20
			итого		900	28,39	27,8	122,28	845,62		103,81
2	2	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			1420	47,57	47,65	190,4	1398,73		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Паста с курицей	200	14,1	16	21,1	279,1	ТТК 10	52,17
			закуска	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,77	75	12
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	6
			хлеб	Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	40	2,65	0,34	19,92	93,34		4
			фрукты								
			итого		500	18,62	16,49	85,36	560,01		74,17
2	3	Завтрак 2	фрукты								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75	12
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	113	12
			2 блюдо	Котлеты рыбные/соус молочный	115	9,47	8,11	13,48	165,31	234	49,81
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4,54	7,5	30,1	213,7	171.3	15
			напиток	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	54	376	7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41		5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19		3
			итого		785	23,35	20,69	117,91	816,39		103,81
2	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			1285	41,97	37,18	203,27	1376,4		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Азу с мясом и овощами	150	12,17	14,49	14,21	252,86	259	38,17
			сладкое	Яблоки, запеченные по-кубански	110	0,5	0,4	26,7	114,5	ТТК 12	20
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,94	3,54	17,58	118,6	382	12
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4

			фрукты								
			итого		500	18,66	18,68	78,56	580,69		74,17
2	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Салат "Кубаночка"	60	0,7	2,5	7,4	51,9	ТТК 13	15
			1 блюдо	Борщ по-кубански	200	2,2	4,1	12,9	88,4	ТТК 14	12
			2 блюдо	Котлеты куриные "Казачок"	90	9,5	10,2	12	190,1	ТТК 16	37,81
			гарнир	Картофель по-хуторски	150	6	9,4	21,5	197,2	ТТК 15	20
			напиток	Узвар из сухофруктов и плодов шиповника	180	0,3	0,1	20,2	89,5	ТТК 17	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41		5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58		4
			итого		770	25,17	26,96	116,05	817,09		103,81
2	4	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			1270	43,83	45,64	194,61	1397,78		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рыбные любительские/ Капуста тушеная	240	14,8	18,76	29,94	330	241 /321	50,17
			закуска	Овощи натуральные (морковные палочки)	60	0,8	0,1	5,1	15	ТТК 7	10
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	12
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2
			фрукты								
			итого		520	17,72	19,08	65,12	475,78		74,17
2	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Овощи натуральные по сезону (томаты)	60	0,67	0,12	2,28	13,2	71	12
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,31	76,2	99	12
			2 блюдо	Запеканка из печени по-царски/ Соус томатный с овощами	175	10,97	18,53	43,48	340,25	ТТК 19/ТТК 20	43,81
			гарнир								
			напиток	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	95,4		15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2
			фрукты	Фрукты свежие по сезону	150	0,6	0,47	15,47	68,25		15
			итого		825	22,9	28,08	105,69	734,01		103,81
2	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			1345	40,62	47,16	170,81	1209,79		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0

2	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
		Среднее значение за период:			1353,5	43,423	45,436	185,65	1330,53		#ДЕЛ/0!