

Школа

МБОУ "СОШ № "

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Каландарова Е.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

1

2024

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,0	10,7	42,2	225,0	м181	16,87
			булочное	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,8	8,3	14,9	143,5	м3	13,70
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	16,0	100,6	м379	11,94
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6		1,89
			фрукты								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	45,6		1,64
			итого		510	18,1	22,2	97,9	585,2		46,04
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые огурец	60	0,1	0,1	1,0	6,0	м70	6,27
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89,8	м88	13,24
			2 блюдо	Шницель мясной с маслом сливочным	90	8,3	12,1	7,2	170,5	м268	53,06
			гарнир	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,0	4,2	24,6	152,4	м302	5,40
			напиток	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	156,0	пр.п.	25,90
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,1	140,3		3,78
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0		2,45
			фрукты	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	м388	5,50
			итого		940	25,8	27,5	117,9	831,0		115,6
1	1	Итого за день:			1450	43,9	49,7	215,8	1416,2		161,64
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш/макаронные изделия отварные	240	15,8	17,1	31,9	343,8	л437/м309	62,55
			закуска	Овощи натуральные капуста квашеная	60	1,0	3,0	5,1	51,4	пр.п.	7,10
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6		1,89
			фрукты								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	45,6		1,64
			напиток	Кисель из сока плодового натурального	200	0,3	0,0	39,4	160,0	м358	4,31
			итого		550	20,2	20,6	101,2	671,3		77,49
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые помидор	60	0,7	0,1	2,1	12,0	м70	7,49

			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	9,9	11,5	34,4	179,9	м102	11,89
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	6,3	6,4	13,7	137,8	м232	49,98
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	19,3	109,7	м312	17,89
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,3	17,2	72,8	м388	8,60
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,1	140,3		3,60
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0		2,38
			сладкое	Печенье	12	0,9	1,2	8,5	48,6	пр.п.	1,56
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м338	5,50
			итого		952	27,3	25,6	149,8	817,1		108,89
1	2	Итого за день:			1502	47,5	46,2	251,0	1488,5		186,38
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	185	10,5	9,6	33,1	282,0	м291	62,73
			закуска	Икра свекольная	60	1,4	4,1	7,0	71,4	пр.п.	10,16
			гор.напиток	Какао с молоком	200	0,1	0,0	15,0	60,0		8,60
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6		1,89
			фрукты	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,6	0,3	40,0	178,2	м338	11,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	45,6		1,64
			итого		695	16,7	14,5	119,9	707,7		96,02
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник по-ленинградски с перловой крупой	250	2,0	5,1	12,0	107,3	м96	14,11
			2 блюдо	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	26,3	19,9	50,4	485,7	м223	71,77
			гарнир								
			напиток	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	156,0	пр.п.	25,90
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,1	140,3		3,78
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0		2,45
			итого		720	39,6	30,8	129,3	958,3		118,01
1	3	Итого за день:			1415	56,3	45,4	249,1	1666,0		214,03
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Шницель рыбный натуральный/картофель отварной	240	10,5	15,1	25,7	288,6	м 235/м 310	66,17
			закуска	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,3	4,4	34,8	пр.п.	19,32
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	м378	5,51

			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6		1,89
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м 338	5,50
			сладкое	Печенье	12	0,9	1,2	8,5	48,6	пр.п.	1,56
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	45,6		1,64
			итого		662	18,3	18,8	89,0	616,1		101,59
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые помидор	60	0,7	0,1	2,1	12,0	м70	8,25
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	м110	11,45
			2 блюдо	Мясо духовое	200	18,8	21,0	17,7	270,5	м258	66,49
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,1	140,3		3,78
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0		2,45
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	16,0	100,6	м379	8,48
			итого		800	30,2	29,5	91,6	696,2		100,9
1	4	Итого за день:			1462	48,5	48,3	180,7	1312,3		202,49
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Печень по-строгановски/каша вязкая (гречневая)	250	17,8	16,2	24,1	330,5	м255/м302	47,56
			закуска	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	пр.п.	12,83
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6		1,89
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м338	5,50
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	45,6		1,59
			напиток	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	156,0	пр.п.	25,90
			сладкое	Печенье	12	0,9	1,2	8,5	48,6	пр.п.	1,56
			итого		672	29,0	28,7	93,8	769,6		96,83
1	5	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые огурец	60	0,1	0,1	1,0	6,0	м70	6,27
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	15,7	109,0	м112	9,57
			2 блюдо	Птица отварная	90	19,5	12,0	0,2	186,0	м288	53,23
			гарнир	Картофель и овощи тушенные в соусе	150	3,3	12,6	22,7	216,0	м142	19,14
			напиток	Кисель из сока плодового натурального	200	0,1	0,1	22,5	114,4	м358	4,61
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,1	140,3		3,78

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0		2,45
			итого		840	31,3	28,4	107,0	840,7		99,05
1	5	Итого за день:			1512	60,3	57,1	200,8	1610,3		195,88
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром и маслом	150	17,9	29,2	29,4	347,5	м211	65,93
			закуска	Салат из моркови	60	0,7	0,1	6,9	49,2	пр.п.	8,70
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	16,0	100,6	м379	11,94
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6		1,89
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м338	5,50
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	45,6		1,64
			итого		560	25,4	32,9	86,9	660,4		95,6
2	1	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые помидор	60	0,7	0,1	2,1	12,0	м70	8,25
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	м110	11,45
			2 блюдо	Плов из отварной говядины	190	19,3	18,1	30,7	374,2	м244	67,08
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	0,8	0,3	24,8	104,0	пр.п.	32,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,1	140,3		3,78
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0		2,45
			сладкое	Печенье	12	0,9	1,2	8,5	48,6	пр.п.	1,56
			итого		802	29,2	25,4	121,9	851,9		126,57
2	1	Итого за день:			1362	54,6	58,2	208,8	1512,3		222,17
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	150	13,9	15,5	14,2	252,8	м259	57,54
			закуска	Овощи натуральные соленые огурец	60	0,1	0,1	1,0	6,0	м71	6,27
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	м378	5,51
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6		1,89
			фрукты	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	м338	5,50
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	45,6		1,64
			итого		560	19,0	17,7	66,3	502,9		78,35
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные (капуста квашеная)	60	1,0	0,1	3,1	16,2	пр.п.	7,49
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	4,4	5,3	16,5	148,3	л135	11,89

			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,7	5,9	4,6	126,0	м229	59,45
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	5,9	36,7	209,7	м304	11,69
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,2	32,0	132,8	м349	3,36
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,1	140,3		3,78
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0		2,45
			итого		870	27,3	18,2	137,8	842,3		100,11
2	2	Итого за день:			1430	46,3	35,9	204,1	1345,2		178,46
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,9	16,6	41,9	404,5	м223	71,77
			напиток	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	156,0	пр.п.	25,90
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6		1,89
			фрукты	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,6	0,2	12,2	55,9	м338	11,00
			сладкое	Печенье	12	0,9	1,2	8,5	48,6	пр.п.	1,56
			итого		592	31,7	23,3	99,6	735,6		112,12
2	3	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,4	4,1	7,0	71,4	пр.п.	8,70
			1 блюдо	Россольник домашний	250	2,1	5,1	12,7	114,5	м95	16,08
			2 блюдо	Рагу из птицы	150	10,8	13,6	17,6	210,9	м289	44,41
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,1	140,3		3,78
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0		2,45
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15,2	68,0	м377	2,93
			итого		750	20,1	23,6	97,5	674,1		78,35
2	3	Итого за день:			1342	51,8	46,9	197,1	1409,7		190,47
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе/картофельное пюре	240	9,4	4,9	33,0	247,5	м232/м312	67,87
			закуска	Салат из моркови	60	0,7	0,1	6,9	49,2	пр.п.	8,70
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6		1,89

			фрукты								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	45,6		1,64
			напиток	Сок фруктовый	200	0,8	0,3	24,8	104,0		32,00
			итого		550	14,1	5,7	89,5	516,9		112,1
2	4	Обед	закуска	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	0,3	4,4	34,8	пр.п.	19,32
			1 блюдо	Борщ	250	1,6	4,9	8,6	91,3	л109	13,81
			2 блюдо	Печень, тушенная в соусе	100	12,7	8,8	3,8	159,0	м261	40,03
			гарнир	Каша вязкая (гречневая)	150	4,6	5,0	20,5	145,5	м304	8,32
			напиток	Кисель из сока плодового натурального	200	0,3	0,1	39,4	160,0	м358	4,61
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,1	140,3		3,78
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0		2,45
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,3	7,4	33,3	м338	5,50
			итого		950	27,0	20,2	128,9	833,2		97,82
2	4	Итого за день:		1500	41,0	25,8	218,4	1350,0		209,92	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом/капуста тушенная	240	9,5	12,3	22,5	236,2	м278/м321	53,92
			закуска		Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	пр.п.
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6		1,89
			фрукты								
			сладкое	Печенье	12	0,9	1,2	8,5	48,6	пр.п.	1,45
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	122,2	м349	3,36
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	45,6		1,64
			напиток	Молоко в упаковке тетрапак	200	10,0	6,0	9,4	106,0	пр.п.	24,50
			итого		762	25,3	25,5	101,9	700,5		100,02
2	5	Обед	закуска	Овощи натуральные (капуста квашеная)	60	1,8	0,3	4,4	34,8	пр.п.	5,70
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (перловой)	250	2,0	2,7	12,1	85,8	м101	8,72
			2 блюдо	Шницель рыбный натуральный	90	11,2	12,4	7,5	188,2	м235	47,74
			гарнир	Рагу из овощей	150	2,3	15,7	12,3	202,9	м143	14,56
			напиток	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	м382	10,81
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,1	140,3		3,78
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0		2,45

		фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,3	7,4	33,3	пр.п.	5,50
		итого		940	27,3	35,8	106,1	872,8		99,26
2	5	Итого за день:		1702	52,7	61,2	207,9	1573,3		199,28
		Среднее значение за период:		1468	50,3	47,5	213,4	1468,4		196,072