

Школа

МБОУ "ОСШ №3"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Загородняя О.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

29

8

2025

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	каша манная с маслом	200	6,24	6,10	19,70	158,64	184	
				кондитерские изделия	60	2,20	5,00	41,00	224,00		
			гор.напиток	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	113,00	432	
			хлеб	батон обогащенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80		
			фрукты								
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8
			итого		500	14,61	14,98	97,25	600,44		14,8
1	1	Обед	закуска	овощи свежие (огурец)	60	0,30	0,00	0,90	4,90		
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем и курой	205	1,75	4,89	8,49	84,75	84	
			1 блюдо	суп из овощей с говядиной	205	3,08	4,43	17,20	41,00	95	
			2 блюдо	тефтели мясные с томатным соусом	60 /40	13,00	15,00	9,00	218,00	278	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,95	6,73	43,00	276,53	323	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	402	
			хлеб бел.	батон обогащенный	30	3,00	1,20	20,60	104,80		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	30	2,00	0,30	12,70	61,20		
			итого		880	32,12	32,55	136,65	885,38		0
1	1	Итого за день:			1380	46,73	47,53	233,9	1485,82		14,8
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшеничная с маслом	200	9,36	8,76	42,00	285,00	184	
			закуска	яйцо вареное	60	7,00	5,00	0,00	78,00	213	
			гор.напиток	чай с сахаром с лимоном	200	0,20	0,00	13,60	56,00	431	
			хлеб	бутерброд с сыром	20/30	13,78	12,64	60,11	394,35	3	
			фрукты								
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8
			итого		510	30,34	26,40	115,71	813,35		14,8
1	2	Обед	закуска	салат из квашеной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	40	
			1 блюдо	рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	205	2,00	5,11	16,93	121,75	91	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями и курой	205	2,69	2,84	17,14	104,75	100	

			2 блюдо	печень по-строгановски	90	13,26	11,23	3,52	185,00	261	
			гарнир	рис отварной	150	3,00	3,00	27,00	150,00	325	
			напиток	кисель	200	0,00	0,00	7,20	36,00	411	
			хлеб бел.	батон обогащенный	30	3,00	1,20	20,60	104,80		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	30	2,00	0,30	12,70	61,20		
			итого		970	26,8	26,73	110,5	815,94		0
1	2	Итого за день:			1480	57,14	53,13	226,21	1629,29		14,8
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная со сгущенным молоком	150	27,84	18,00	32,40	279,60	224	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00	430	
			хлеб	бутерброд с сыром	20/30	13,78	12,64	60,11	394,35		
			фрукты	фрукт	100	0,60	0,20	8,40	38,40		
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8
			итого		500	42,42	30,84	114,91	740,35		14,8
1	3	Обед	закуска	салат из моркови	60	0,86	0,15	7,43	36,00	71	
			1 блюдо	суп картофельный с крупой и рыбой	200	15,00	13,00	7,00	193,00	98	
			1 блюдо	суп гороховый с курой	200	5,49	5,28	16,33	134,75	99	
			2 блюдо	шницель из говядины с томатным соусом	90	11,52	16,39	9,62	234,00	271	
			гарнир	изделия макаронные отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	331	
			напиток	компот из изюма	200	0,43	0,02	27,08	113,00	401	
			хлеб бел.	батон обогащенный	30	3,00	1,20	20,60	104,80		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	30	2,00	0,30	12,70	61,20		
			итого		960	44,92	41,76	132,49	1078,89		0
1	3	Итого за день:			1460	87,34	72,6	247,4	1819,24		14,8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая с маслом	200	5,00	7,00	33,00	210,00	184	
				кондитерские изделия	60	2,20	5,00	41,00	224,00		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00	430	
			хлеб	батон обогащенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80		
			фрукты								
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8
			итого		500	10,40	13,20	108,60	566,80		14,8
1	4	Обед	закуска	свежий огурец	60	0,30	0,00	0,90	4,90		
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем с курой	205	1,81	4,91	125,25	102,50	76	

			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями и курой	205	2,69	2,84	17,14	104,75	100	
			2 блюдо	рыба тушеная с овощами	90	18,03	10,21	8,49	195,00	229	
			гарнир	пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,70	335	
			напиток	напиток из шиповника	200	0,84	0,37	20,68	110,00	388	
			хлеб бел.	батон обогащенный	30	3,00	1,20	20,60	104,80		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	30	2,00	0,30	12,70	61,20		
			итого		970	32,34	25,59	230,29	847,85		0
1	4	Итого за день:			1470	42,74	38,79	338,89	1414,65		14,8
1	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный с маслом	200	3,86	6,24	21,38	157,41	210	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	382	
			хлеб	батон обогащенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80		
			фрукты	фрукт	100	0,60	0,20	8,40	38,40		
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		
			итого		540	11,54	11,18	67,96	419,61		0
1	5	Обед	закуска	овощи свежие (помидор)	60	0,30	0,10	1,10	7,20		
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми (горох) с курой	200	5,49	5,28	16,33	134,75	99	
			1 блюдо	рассольник ленинградский	200	2,00	5,11	16,93	121,75	91	
			2 блюдо	птица, тушенная в соусе	90	18,00	8,00	1,00	243,00	312	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,95	6,73	43,00	276,53	323	
			напиток	компот из свежих плодов	200	0,00	0,00	23,46	94,25	342	
			хлеб бел.	батон обогащенный	30	3,00	1,20	20,60	104,80		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	30	2,00	0,30	12,70	61,20		
			итого		960	39,74	26,72	135,12	1043,48		0
1	5	Итого за день:			1500	51,28	37,9	203,08	1463,09		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо	каша " Дружба" с маслом	200	6,52	7,08	36,72	237,00	190	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	430	
			хлеб	батон обогащенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80		
			фрукты	фрукт	100	0,60	0,20	8,40	38,40		
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8
			итого		540	10,32	8,48	79,72	408,2		14,8
2	6	Обед	закуска	огурец соленый кусочком	60	0,51	3,03	1,55	62,00		

			1 блюдо	суп картофельный с морковью и зеленым горошком	205	2,54	2,56	18,66	118,00	40	
			1 блюдо	щи из квашеной капусты	205	1,75	4,89	8,49	84,75		
			2 блюдо	жаркое по-домашнему из говядины	240	13,80	12,25	16,80	249,00	436	
			гарнир								
			напиток	кисель	200	0,00	0,00	7,20	36,00	411	
			хлеб бел.	батон обогащенный	30	3,00	1,20	20,60	104,80		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	30	2,00	0,30	12,70	61,20		
			итого		970	23,6	24,23	86	715,75		0
2	6	Итого за день:			1510	33,92	32,71	165,72	1123,95		14,8
2	7	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая пшеничная с маслом	200	7,00	9,00	25,00	207,00	184	
				кондитерские изделия	60	2,20	5,00	41,00	224,00		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00	430	
			хлеб	батон обогащенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80		
			фрукты								
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8
			итого		500	12,40	15,20	100,60	563,80		14,8
2	7	Обед	закуска	овощи свежие (огурец)	60	0,30	0,00	0,90	4,90		
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134,00	87	
			1 блюдо	суп крестьянский	200	2,14	2,24	13,71	122,2	201	
			2 блюдо	сосиска отварная	100	12,09	30,85	2,17	329	254	
			гарнир	капуста тушеная	150	1,70	2,70	5,90	54,80	336	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	402	
			хлеб бел.	батон обогащенный	30	3,00	1,20	20,60	104,80		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	30	2,00	0,30	12,70	61,20		
			итого		970	28,15	44,01	92,21	905,1		0
2	7	Итого за день:			1470	40,55	59,21	192,81	1468,9		14,8
2	8	Завтрак	гор.блюдо	гречневая молочная вязкая с маслом	200	8,95	6,73	43,00	276,53	173	
				яйцо вареное	60	7,00	5,00	0,00	78,00	213	
			гор.напиток	чай с сахаром с лимоном	200	0,20	0,00	13,60	56,00	377	
			хлеб	батон обогащенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80		
			фрукты								
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8
			итого		500	19,15	12,93	77,20	515,33		14,8

2	8	Обед	закуска	овощи свежие (помидор)	60	0,30	0,10	1,10	7,20		
			1 блюдо	рассольник ленинградский с мясом	205	2,00	5,11	16,93	121,75	197	
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	205	1,98	2,74	14,58	90,75	204	
			2 блюдо	котлета рубленая из птицы с соусом	90	15,55	11,55	15,70	228,75	314	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	331	
			напиток	компот из свежих плодов (яблок)	200	0,00	0,00	23,46	94,25	394	
			хлеб бел.	батон обогащенный	30	3,00	1,20	20,60	104,80		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	30	2,00	0,30	12,70	61,20		
			итого		970	31,45	26,42	136,8	910,84		0
2	8	Итого за день:			1470	50,6	39,35	214	1426,17		14,8
2	9	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	3,86	6,24	21,38	157,41	210	
				кондитерские изделия	60	2,20	5,00	41,00	224,00		
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	433	
			хлеб	батон обогащенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80		
			фрукты								
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8
			итого		500	13,14	15,98	100,56	605,21		14,8
2	9	Обед	закуска	салат из отварной свеклы	60	1,66	4,18	8,19	77,10		
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми (горох) с курой	200	5,49	5,28	16,33	134,75	99	
			1 блюдо	суп куриный с вермишелью, картофелем	200	2,69	2,84	17,14	104,75	100	
			2 блюдо	гуляш из говядины	100	23,8	19,52	5,74	203	591	
			гарнир	пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,70	335	
			напиток	компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,43	0,02	27,08	113,00	401	
			хлеб бел.	батон обогащенный	30	3,00	1,20	20,60	104,80		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	30	2,00	0,30	12,70	61,20		
			итого		970	42,74	39,102	132,31	963,3		0
2	9	Итого за день:			1470	55,88	55,082	232,87	1568,51		14,8
2	10	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая геркулесовая молочная с маслом	200	5,10	7,50	18,90	163,00	184	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	113,00	432	
			хлеб	батон обогащенный	40	3,00	1,20	20,60	104,80		
			фрукты	фрукт	100	0,60	0,20	8,40	38,40		
				молоко 0,2л	200	5,60	5,00	9,60	108,40		14,8

			<i>итого</i>		540	11,87	11,58	63,85	419,20		14,8
2	10	Обед	закуска	салат из кукурузы консервированной	60	8,80	8,50	54,80	317,60	12	
			1 блюдо	суп картофельный с крупой и рыбой	205	15,00	13,00	7,00	193,00	98	
			1 блюдо	борщ с капустой	205	1,81	4,91	125,25	102,50	76	
			2 блюдо	плов	200	2,38	4,43	19,46	143,17	311	
			гарнир								
			напиток	компот из плодов шиповника	200	0,84	0,37	20,68	110,00	388	
			хлеб бел.	батон обогащенный	30	3,00	1,20	20,60	104,80		
			хлеб черн.	хлеб ржано пшеничный	30	2,00	0,30	12,70	61,20		
			<i>итого</i>		930	33,83	32,71	260,49	1032,27		0
2	10	Итого за день:			1470	45,7	44,29	324,34	1451,47		14,8
		Среднее значение за период:			1468	51,188	48,059	237,922	1485,11		14,8