

Школа **ГБОУ СОШ с. Выселки**

Утвердил: должность

и.о. директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Мишагина

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

1

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отв., палочки из мяса кур с крупой, кукуруза консервированная	260	12	16	46	378	205,428, 24	66,35	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	293	5,5	
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6,83	
			фрукты									
			<i>итого</i>			500	16,04	16,18	82,356	546		78,68
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови с чесноком и раст.маслом	60	1	4	7	64,79	16	11,2	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	6	5	23	163	138	15,65	
			2 блюдо	Котлеты из мяса кур с соусом	90	9	10	10	133	423	66,66	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	8	5	26	233	171	5,42	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	4,40	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,42	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,42	
			<i>итого</i>			740	26,74	23,981	96,656	733,64		110,17
1	1	Итого за день:			1240	42,78	40,161	179,012	1279,6		188,85	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша " Янтарная " из пшена с яблоками, кондитерские изделия	260	13	13	41	426	102, 29	68,06	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	2	10	101	762	6,42	
			хлеб	Батон	40	3	0	21	79	ПР	4,20	
			фрукты									
			<i>итого</i>			500	18	14,5	71,6	606		78,68
1	2	Обед	закуска	Салат из б/к капусты с кукурой сл. конс.	60	1	5	7	93	62	10,42	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	210	2	6	9	116	120	20,04	
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом	90	9	10	10	133	423	59,62	
			гарнир	Картофельное пюре/Картофель в молоке	150	3	4	26	164	472	6,05	
			напиток	Компот из сухофруктов	180	1	0	32	126	283	7,20	

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,42
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,42
			<i>итого</i>		730	18,7	25,491	99,99	714,86		110,17
1	2	Итого за день:			1230	36,7	39,991	171,59	1320,9		188,85
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из птицы, рис припущенный, овощи свежие (огурцы порц.)	260	9	11	41	405	461,428, 24	67,45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	4,40
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6,83
			фрукты								
				<i>итого</i>		500	11,82	11,191	72,026	545,16	
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	6	80	60	12,10
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2	6	16	117	42	13,21
			2 блюдо	Крокеты куриные с соусом	90	11	10	14	164	202	63,95
			гарнир	Спагетти (вермишель) отварные	150	6	5	37	213	205	6,87
			напиток	Компот из кураги	180	1	0	28	111	507	4,40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,42
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,42
			<i>итого</i>		730	23,867	27,244	115,86	766,83		110,17
1	3	Итого за день:			1230	35,687	38,435	187,886	1312		188,85
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из минтая с овощами с соусом, картофельное пюре, икра кабачковая	260	15	11	38	312	309,472,31	63,96
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	34	138	702	7,89
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6,83
			фрукты								
				<i>итого</i>		500	17,502	11,38	87,778	532,95	
1	4	Обед	закуска	Салат картофельный с огурцами сол.	60	1	2	7	49	37	10,21
			1 блюдо	Борщ с фасолью и сметаной	210	5	4	15	143	102	21,45
			2 блюдо	Плов из птицы	200	19	15	46	377	893	66,33
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	207	0	0	14	54	629	5,34
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,42

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,42
			<i>итого</i>		717	27,705	21,966	97,617	705,75		110,17
1	4	Итого за день:			1217	45,207	33,346	185,395	1238,7		188,85
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени куриные отварные с бульоном и маслом, овощи конс.(помидор порц.)	260	16	17	36	340	656,24	67,45
			гор.напиток	Фруктовый чай	200	1	0	10	48	629	4,40
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6,83
			<i>итого</i>			500	19,222	17,78	62,816	470,6	
1	5	Обед	закуска	Салат Витаминный	60	1	6	7	89	63	10,11
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	19	100	139	12,84
			2 блюдо	Стейк из птицы с соусом	90	11	9	4	170	520	61,89
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	8	38	243	171	13,28
			напиток	Напиток из шиповника	180	1		24	97	289	5,21
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,42
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,42
			<i>итого</i>			720	24,132	25,125	108,137	782,2	
1	5	Итого за день:			1220	43,354	42,905	170,953	1252,8		188,85
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая из 2-х круп (ячнево-пшеничная), пастила фруктовая	270	15	14	87	419	4,ПР	71,13
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	4,40
			хлеб	Батон	30	3	0	21	59	ПР	3,15
			фрукты								
			<i>итого</i>			500	17,7	14	123	535	
2	1	Обед	закуска	Салат из б/к капусты	60	1	3	6	54	62	9,50
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом и томатом	200	1	4	13	109	174	16,11
			2 блюдо	Палочки из мяса кур с рисовой крупой с соусом	90	8	10	10	158	428	67,36
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	5	26	233	463	5,41
			напиток	Сок фруктовый	180	1	0	20	85	293	4,95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,42

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,42
			<i>итого</i>		720	21,551	22,798	90,679	721,7		110,17
2	1	Итого за день:			1220	39,251	36,798	213,679	1256,7		188,85
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из мяса кур с соусом, спагетти отварные, сыр п/твердый порц.	256	18	18	43	383	423,205,ПР	66,51
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0	0	14	54	628	5,34
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6,83
			фрукты								
			<i>итого</i>		503	21,083	18,676	73,716	520,2		78,68
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком	60	1	7	6	110	23	10,44
			1 блюдо	Суп с клецками со сметаной	200	4	3	11	94	107	13,82
			2 блюдо	Азу с говядиной	200	16	18	26	300	402	71,07
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	126	283	8,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,42
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,42
			<i>итого</i>		700	24,589	28,431	91,356	712,8		110,17
2	2	Итого за день:			1203	45,672	47,107	165,072	1233		188,85
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени куриные отварные с бульоном и маслом, овощи конс.(помидор порц.)	260	16	17	36	340	656,24	67,45
			гор.напиток	Компот из кураги	200	1	0	28	111	507	4,40
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6,83
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	20,04	17,291	80,156	534,2		78,68
2	3	Обед	закуска	Салат из б/к капусты с кукурузой сл. конс.	60	1	5	7	93	62	10,42
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	210	4	6	12	96	110	21,45
			2 блюдо	Люля-кебаб из мяса кур с соусом	90	11	10	10	133	268	60,95
			гарнир	Пюре из гороха	150	16	5	40	260	270	6,11
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	4,40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,42
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,42

			<i>итого</i>		730	17,673	21,602	105,428	800,91	110,17
2	5	Итого за день:			1230	38,713	38,942	183,384	1371,1	188,85
		Среднее значение за период:			1228	42,1837	39,9611	182,712	1282,1	188,85