

Школа МОУ Петровская СОШ

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюдВозрастная категория 7-11 лет

фамилия

дата

директор школы

Сайдаль М.В.

2

день

9

месяц

2025

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,6	3,4	33,6	192	266	25
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
			хлеб	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4
			фрукты	яблоко	130	0,6	0,6	12,7	61,1		17
				выпечное изделие(котлета в тесте)	75	9,1	19,7	13	323,4	420	34
			итого		445	18,5	24,1	89,2	705,5		83
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с крупой и с рыбными консервами	250	6,17	7,2	15,4	147,33	62	17
			2 блюдо	каша пшенная с маслом	200	8,76	8,15	44,2	274,33	103	23
			гарнир	Котлеты рубленные из курицы	80	11,9	9,5	13,4	195	71	36
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4
1	1	Итого за день:			770	29,03	25,25	102,9	745,66		83
					1215	47,53	49,35	192,1	1451,16		166

1	2	Завтрак	гор.блюдо	сырники творожные с молоком сгущенным	150/30	30,2	17,9	51,9	496	219	59
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4
			фрукты	яблоко	130	0,6	0,6	12,7	61,1		17
			итого		370	31,2	18,9	92,5	682,6		83
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ со свежей капустой с курицей	250/20	2,3	6,7	13,4	137	27	25
			2 блюдо	картофельное пюре	200	3,8	5,6	21,6	430,6	213	18
			гарнир	биточек из говядины	80	12,7	11,5	12,8	208,8	171	33
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4
			хлеб черн.								
			итого		520	19,2	24,2	75,7	901,9		83
1	2	Итого за день:			890	50,4	43,1	168,2	1584,5		166
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая с маслом	200/5	4,5	9,7	39,5	164,5	175	25
				тефтели мясные из говядины	80	10,9	10,9	3,2	156	180	34
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4
			фрукты	яблоко	130	0,6	0,6	12,7	61,1		17
			итого		450	16,4	21,6	83,3	507,1		83
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп гороховый на бульоне	250/20	12,02	7,9	22,21	137,1	37	23
			2 блюдо	каша гречневая рассыпчатая смаслом сливочным	200/5	10,4	9,4	51,1	334,8	302	15
			гарнир	биточек из говядины	80	12,7	11,5	12,8	208,8	171	36
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4
			итого		320	38,12	29,1	132,01	873,7		83
1	3	Итого за день:			770	54,52	50,7	215,31	1380,8		166

1	4	Завтрак	гор.блюдо	макароны с маслом	200/5	6,1	6,1	41	293,4	309	15
				биточек куриный	80	15,9	14,4	16	261	189	36
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
			хлеб	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4
			фрукты								
				пирог с повидлом	100	9,1	19,7	25,7	323,4	257	25
			итого		420	33,3	40,6	112,6	1006,8		83
1	4	Обед	закуска	зеленый горошек порционный	60	1,24	0,08	2,84	16,4		4
			1 блюдо	суп картофельный с яйцом, с курицей	250/20	5,6	5,8	20,5	72,25		25
			2 блюдо	жаркое по - домашнему	250	13,9	15,5	14,2	620	163	45
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4
			хлеб черн.								
			итого		550	21,94	21,68	81,44	898,15		83
1	4	Итого за день:			970	55,24	62,28	194,04	1904,95		166
1	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	11,14	37,2	3,1	231	307	34
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
			хлеб	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4
			фрукты	яблоко	130	0,6	0,6	12,7	61,1		17
				сдоба обыкновенная	100	9,1	19,7	25,7	323,4		25
			итого		620	23,04	57,9	71,4	744,5		83
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник ленинградский с курицей	250/20	3,4	4	20	145	96	27
			2 блюдо	рис отварной	200	3,8	6,1	38,9	256	304	15
			гарнир	тефтели мясные из говядины	80	10,9	10,9	3,2	166	180	34
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4
			итого		520	20,3	21,4	92	696		83
1	5	Итого за день:			1140	43,34	79,3	163,4	1440,5		166

2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная с маслом	200	8,76	8,15	44,2	274,33	273	25
				ежик мясной	80	12,1	13,2	13,5	243	64	40
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4
			фрукты								
				кондитерское изделие(печенье)	60	9,1	19,7	25,7	323,4		11
			итого		580	30,36	41,45	111,3	966,23		83
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты с говядиной	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3	55	25
			2 блюдо	макароны с маслом	200/5	6,1	6,1	41	293,4	309	15
			гарнир	биточек куриный	80	15,1	15,6	8,8	250,9	189	36
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4
			итого		320	31,46	29,74	90,6	815,6		83
2	1	Итого за день:			900	61,82	71,19	201,9	1781,83		166
2	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	30,2	17,9	51,9	496	1	50
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4
			фрукты	выпечное изделие(пирог с капустой)	100	9,1	19,7	13	323,4	420	26
			итого		340	39,7	38	92,8	944,9		83
2	2	Обед	закуска	салат из свежей капусты	60	2,1	5,1	11	101	38	10
			1 блюдо	суп картофельный с вермишелью, с курицей	250/20	8,96	7,78	24	195,24	39	23
			2 блюдо	картофельное пюре с маслом сливочным	200	3,8	5,6	21,6	430,6	216	20
			гарнир	биточки рыбные	100	10,88	7,02	2,28	114,83	143	23
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4
			хлеб черн.								
			итого		600	26,14	25,9	86,78	967,17		83
2	2	Итого за день:			940	65,84	63,9	179,58	1912,07		166

2	3	Завтрак	гор.блюдо	макароны с маслом	200/5	6,1	6,1	41	293,4	309	15
				котлета из курицы	80	15,9	14,4	16	261	189	36
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4
			фрукты								
				Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
				десерт (йогурт сливочный)	95	5,6	6,4	8,2	118		25
			итого		415	28	27,3	93,1	797,9		83
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп из овощей с говядиной	200/20	2,4	1,8	9,8	160	36	25
			2 блюдо	рис отварной	200	3,8	6,1	38,9	256	304	15
			гарнир	тефтели мясные из говядины	80	10,9	10,9	3,2	166	180	34
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4
			итого		520	20,1	19,1	97,8	775		83
2	3	Итого за день:			935	48,1	46,4	190,9	1572,9		166
2	4	Завтрак	гор.блюдо	вермишель отварная с	200	6,1	6,1	41	293,4	309	15
				биточек куриный	80	15,9	14,4	16	261	189	36
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	5
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4
			фрукты	фрукт	130	0,81	0,31	13,34	53		17
				кондитерское изделие(вафли)	20	9,1	19,7	25,7	323,4		6
			итого		670	33,11	40,81	139,94	1120,3		83
2	4	Обед	закуска	кукуруза консервированная порционная	60	2,9	1,5	19,2	30		6
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями, с курицей	250/20	12,13	13,57	17,22	235,36	39	24
			2 блюдо	жаркое по - домашнему	250	13,9	15,5	14,2	620	163	44
			гарнир								
			напиток	компот из свежих яблок	200	0,6	0	31,4	124	254	5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4
			хлеб черн.								
			итого		550	29,73	30,87	94,92	1074,86		83
2	4	Итого за день:			1220	62,84	71,68	234,86	2195,16		166

2	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	11,14	37,2	3,1	231	307	34
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4
			фрукты	яблоко	130	0,6	0,6	12,7	61,1		17
				Колбаса, запеченная в тесте	50/60	7	9,5	25,7	230	1287	25
			итого		520	19,14	47,7	69,4	647,6		83
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с фрикадельками	250/25	8,19	7,3	21,84	183	52	22
			2 блюдо	рагу овощное	150	3,3	7,2	14,7	144	201	25
			гарнир	ежики из говядины	80	8,5	22,6	2,3	247	180	27
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4
			итого		470	22,99	37,4	84,74	767		83
2	5	Итого за день:			990	42,13	85,1	154,14	1414,6		166
		Среднее значение за период:			997	53,176	62,3	189,44	1663,85		166