

Школа МОУ Петровская СОШ

Утвердил: Должность

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Взрастная категория

7-11 лет

Фамилия  
Дата2 9 2024  
Месяц год

Директор школы  
Сайдаль М.В.



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод. Л	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
												Итого за день:	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,6	3,4	33,6	192	266	18		
			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	24			
				выпечное изделие	100	9,1	19,7	13	323,4	420	30		
				<i>итого</i>	470	18,5	24,1	89,2	705,5	79			
				закуска									
				1 блюдо	сул картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,17	7,2	15,4	147,33	62	25	
				2 блюдо	каша пшеничная с маслом	200	8,76	8,15	44,2	274,33	103	17	
				гарнир	Котлеты рубленные из курицы	90	11,9	9,5	13,4	195	71	30	
	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				
			<i>итого</i>		780	29,03	25,25	102,9	745,66		79		
					1250	47,53	49,35	192,1	1451,16		158		



1	2	Завтрак	гор.блюдо	сырники творожные с молоком спущенным	150/30	30,2	17,9	51,9	496	219	48			
			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		24			
			<i>итого</i>		370	31,2	18,9	92,5	682,6		79			
1	2	Обед	закуска											
			1 блюдо	борщ со свежей капустой с курцей	250/20	2,3	6,7	13,4	122,2	27	24			
			2 блюдо	картофельное пюре	200	3,8	5,6	21,6	18,8	213	14			
			гарнир	биточек из говядины	90	12,7	11,5	12,8	208,8	171	34			
			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.											
						<i>итого</i>		530	19,2	24,2	75,7	475,3		79
			1	2	<i>Итого за день:</i>			900	50,4	43,1	168,2	1157,9		158
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая с маслом	200/5	4,5	9,7	39,5	164,5	175	19			
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	270	3			
			хлеб	бутерброд с сыром	30/40	5	5	10,3	107	8	23			
			фрукты	яблоко	130	0,6	0,6	12,7	61,1		24			
				кондитерское изделие(вафли)	23	9,1	19,7	25,7	323,4		10			
						<i>итого</i>		353	19,4	35,1	103,2	716		79
			1	3	Обед	закуска								
						1 блюдо	суп гороховый на бульоне	250/20	12,02	7,9	22,21	202,5	37	27
			2 блюдо	каша гречневая рассыпчатая маслом сливочным	200/5	10,4	9,4	51,1	334,8	302	9			
			гарнир	биточек из говядины	90	12,7	11,5	12,8	208,8	171	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			
			<i>итого</i>		330	38,12	29,1	132,01	939,1		79			
1	3	<i>Итого за день:</i>			683	57,52	64,2	235,21	1655,1		158			



1	4	Завтрак	гор.блюдо	макароны с маслом	200/5	6,1	6,1	41	293,4	309	10
				биточек куриный	90	15,9	14,4	16	261	189	26
			гор.напиток	йогурт питьевой	200	5,6	6,4	8,2	118		30
			хлеб	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4
			фрукты								
				кондитерское изделие(печенье)	30	9,1	19,7	25,7	323,4		5
				хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4
				итого	400	38,9	47,2	118,7	1130,3		79
				закуска							
			1	4	Обед	1 блюдо	суп картофельный с яйцом, с курицей	250/20	5,6	5,8	20,5
			2 блюдо	жаркое по - домашнему	250	13,9	15,5	14,2	252,9	40	
			гарнир								
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	255	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5	4	
			хлеб черн.								
			итого		490	20,7	21,6	78,6	594,7	79	
1	4	Итого за день:			890	59,6	68,8	197,3	1725	158	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный с сыром	200	24,8	37,2	3,1	454	117	44
			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	18	
				кондитерское изделие(вафли)	23	9,1	19,7	25,7	323,4	10	
			итого		593	36,7	57,9	71,4	967,5	79	
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник ленинградский с курицей	250/20	3,4	4	20	135	96	31
			2 блюдо	рис отварной	200	3,8	6,1	38,9	228	304	13
			гарнир	тефтели мясные из говядины	90	10,9	10,9	3,2	156	180	28
			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		530	20,3	21,4	92	648	79	
1	5	Итого за день:			1123	57	79,3	163,4	1615,5	158	



2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшениная с маслом	200	8,76	8,15	44,2	274,33	273	17	
				ежик мясной с соусом	100/50	12,1	13,2	13,5	243	64	32	
			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)	30	9,1	19,7	25,7	323,4		5	
				яблоко	130	0,6	0,6	12,7	61,1		18	
					600	30,96	42,05	124	1027,33		79	
				<i>итого</i>								
				1	Обед	закуска						
2	1	Обед	1 блюдо	щи из свежей капусты с говядиной	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3	55	23	
			2 блюдо	макароньы с маслом	200/5	6,1	6,1	41	293,4	309	10	
			гарнир	биточек куриный	60	15,1	15,6	8,8	250,9	189	24	
			напиток	сок натуральный	200	1	0	20,2	85		18	
			хлеб бел.									
			хлеб бел.	хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69		4	
						<i>итого</i>						
2	1			300	32,26	29,64	95,8	840,6		79		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная с молоком стученным	150/30	30,2	17,9	51,9	496	1	46	
			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	100	9,1	19,7	13	323,4	420	26	
						<i>итого</i>						
							340	39,7	38	92,8	944,9	
2	2	Обед	закуска	салат из свежей капусты	100	2,1	5,1	11	101	38	12	
			1 блюдо	суп картофельный с вермишелью, с курицей	250/20	8,96	7,78	24	195,24	39	23	
			2 блюдо	картофельное пюре	200	3,8	5,6	21,6	18,8	216	15	
			гарнир	биточки рыбные	100	10,88	7,02	2,28	114,83	143	22	
			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.									
						<i>итого</i>						
							640	26,14	25,9	86,78	555,37	
2	2		<i>Итого за день:</i>	980	65,84	63,9	179,58	1500,27		158		



2	3	Завтрак	гор.блюдо	макаронны с маслом	200/5	6,1	6,1	41	293,4	309	10	
				котлета из курицы	90	15,9	14,4	16	261	189	33	
			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			29
2	3	Обед	Итого		425	28	27,3	93,1	797,9		79	
			закуска	зеленый горошек порционный	40	1,24	0,08	2,84	16,4			3
			1 блюдо	суп из овощей с говядиной	200/20	2,4	1,8	9,8	160	36	26	
			2 блюдо	рис отварной	200	3,8	6,1	38,9	228	304	13	
			гарнир	тефтели мясные из говядины	90	10,9	10,9	3,2	156	180	28	
			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			
2	3	Итого за день:	Итого		570	21,34	19,18	100,64	753,4		79	
					995	49,34	46,48	193,74	1551,3		158	
			гор.блюдо	макаронны с маслом	200/5	6,1	6,1	41	293,4	309	10	
				биточек куринный	100	15,9	14,4	16	261	189	24	
			гор.напиток	сок натуральный	200	1	0	20,2	85		19	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	0,2	0,3	12,9	65,5		4	
			фрукты	фрукт	100	0,81	0,31	13,34	53		22	
2	4	Обед	Итого		440	24,01	21,11	103,44	757,9		79	
			закуска	кукуруза консервированная порционная	40	1,8	0,05	3,02	16,74		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	282,9	163	40	
			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.												
2	4	Итого за день:	Итого		530	28,63	29,42	78,74	694,5		79	
					970	52,64	50,53	182,18	1452,4		158	



