

Согласовано
Директор
школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

должность Генеральный директор

фамилия Загирная С.В.

дата 5 5 2025

день месяц год

Неделя	День недели	Пример пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г, 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (молоко, рис, сах., масло слив.)	160	8,66	6,38	26,61	180,9	123
			гор.напиток	Чай сладкий (чай, сахар)	250	0,3	0	17,5	70	375
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5	ПР
			фрукты	Бутерброд с сыром	60	4,3	10,9	10,9	241,7	189
			итого		520	15,63	17,56	69,5	563,1	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Щи из свеж. капусты на м/б (рагу свиное для бульона, капуста, картофель, лук, морковь, масло под, томат)	250	3,1	7,64	15,7	90	426
			2 блюдо	Рис отварной с маслом и поджаркой из свинины (рис, вода, масло сл., мясо св., лук, мука)	200	18,2	19,1	49,8	434,8	516
			напиток	Чай сладкий (чай, сахар)	250	0,3	0	17,5	70	375
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181
			итого		760	25,3	27,44	105,4	707	
1	1	Итого за день:			1280	40,93	45,02	174,9	1270,1	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром (мак изд, масло слив., соль, сыр)	160	9,1	15,3	22,8	268	274
				Кондитерское изделие	85	0,5	3,4	17,6	152	
			гор.напиток	Чай сладкий с лимоном (чай, сахар, лимон)	250	5,25	0	18,8	53,2	377
			хлеб	хлеб	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181
			фрукты							
			итого		535	18,55	19,4	81,6	585,4	
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (рагу свин., картофель, сол. огурец, перловка, лук, морковь, масло под)	250	2,52	6,14	31,8	159,9	525
			2 блюдо	Макароны с сыром (мак изд, масло слив., соль, сыр)	160	11,8	20,4	27,8	380,1	274
			гарнир							
			напиток	Чай сладкий с лимоном (чай, сахар, лимон)	250	5,25	0	18,8	53,2	377
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181
			итого		720	23,27	27,24	100,8	705,4	
1	2	Итого за день:			1255	41,82	46,64	162,4	1290,8	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная с маслом и биточки с соусом(крупа гречневая, соль, масло сл., вода, фарш кур., лук, мука, томат-паста)	200	13,3	15,6	29,2	220,4	173
			гор.напиток	Напиток фруктовый (плодово-ягодный продукт, сахар)	250	1,04	0	30,9	167,44	382
			хлеб	хлеб	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181
			фрукты							
				Соленый огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1	78	313
			итого		570	18,54	16,4	83,5	578,04	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп овсяный на мясном бульоне (мясное рагу, картофель, лук, морковь, масло подсол)	250	3,1	7,64	18,7	196,8	513
			2 блюдо	Греча отварная с маслом и биточки с соусом(крупа гречневая, соль, масло сл., вода, фарш кур., лук, мука, томат-паста)	200	18,8	15,6	29,2	230,4	173
			гарнир							
			напиток	Напиток фруктовый (плодово-ягодный продукт, сахар)	250	1,04	0	30,9	167,44	382
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181
			итого		760	26,64	23,94	101,2	706,84	
1	3	Итого за день:			1330	45,18	40,34	184,7	1284,88	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с повидлом/сгущ. молоком (творог, яйцо, сах, песок, соль, крупа манная, сметана)	200	11,6	16,1	44,6	355,1	290

			гор. напиток	Чай сладкий с лимоном (чай, сахар, лимон)	250	5,25	0	18,8	53,2	377
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5	ПР
			фрукты							
			итого		500	19,22	16,4	77,89	478,6	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп "Харчо" на мясном бульоне (мясо св., рис, картоф., морк., лук, масло, соль)	250	3,1	10,8	12,8	188,8	564
			2 блюдо	Рагу с сосиской (картофель, сосиска, морковь, капуста свежая, лук, масло, сл. соль)	160	11,7	12,6	56,1	352,2	712
			гарнир							
			напиток	Чай сладкий с лимоном (чай, сахар, лимон)	250	5,25	0	18,8	53,2	377
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181
			итого		720	23,75	24,1	110,1	706,4	
1	4	Итого за день:			1220	42,97	40,5	187,99	1185,2	
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Макароны отварные и гуляш из свинины макароны, вода, мясо св., лук, масло под., соль, мука, томат)	180	11,7	13,3	3,5	253,1	224
			гор. напиток	Напиток фруктовый (плодово-ягодный продукт, сахар)	250	1,04	0	30,9	167,44	382
			хлеб	хлеб	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181
			фрукты							
				Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	52	
			итого		555	16,94	17,4	74,4	584,74	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ на курином бульоне (курица, свек., капуста, карто., морк., лук, томат, масло, сах., соль)	250	5,32	9,1	54	165,8	555
			2 блюдо	Макароны отварные и гуляш из свинины макароны, вода, мясо св., лук, масло под., соль, мука, томат)	200	13,7	15,3	4,2	290,1	224
			гарнир							
			напиток	Напиток фруктовый (плодово-ягодный продукт, сахар)	250	1,04	0	30,9	167,44	382
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181
			итого		750	23,78	25,1	111,5	735,54	
1	5	Итого за день:			1315	40,7	42,5	185,9	1320,28	
2	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (молоко, рис, сах., масло слив.)	160	8,66	6,38	26,61	180,9	123
			гор. напиток	Чай сладкий (чай, сахар)	250	0,3	0	17,5	70	375
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5	ПР
			фрукты							
				Бутерброд с сыром	65	4,3	10,9	10,9	241,7	189
			итого		525	15,63	17,58	69,5	583,1	
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп овощной на мясном бульоне (мясное рагу, картофель, лук, морковь, масло подсол.)	250	3,1	6,14	38,7	196,8	513
			2 блюдо	Макароны с сыром (мак. изд., масло слив., соль, сыр)	160	11,8	20,4	27,8	380,1	274
			гарнир							
			напиток	Чай сладкий (чай, сахар)	250	0,3	0	17,5	70	375
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181
			итого		720	18,9	27,24	108,4	759,1	
2	1	Итого за день:			1245	34,53	44,82	175,9	1322,2	
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Греча отварная и тефтели (крупа гречневая, вода, фарш ЦБ, свинина, лук, рис, соль, масло подсолнечное, вода, мука)	200	15,2	15,6	29,2	288,4	173
			гор. напиток	Чай сладкий (чай, сахар)	250	0,3	0	17,5	70	375
			хлеб	хлеб	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181
			фрукты							
			итого		510	19,2	16,3	69,1	470,6	
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый на мясном бульоне (мясное рагу, картофель, лук, морковь, масло подсол., горох)	250	4,3	8,3	35,1	152,5	285
			2 блюдо	Греча отварная и тефтели (крупа гречневая, вода, фарш ЦБ, свинина, лук, рис, соль, масло подсолнечное, вода, мука)	200	15,2	15,6	29,2	370,4	173

			гарнир								
			напиток	Чай сладкий (чай, сахар)	250	0,3	0	17,5	70	375	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181	
			итого		760	23,5	24,6	104,2	705,1		
2	2		Итого за день:		1270	42,7	40,9	173,3	1175,7		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с маслом и поджарке из кури (рис, вода, масло сл., мясо св., лук, мука)	200	9,2	18,1	39,6	334,6	516	
			гор.напиток	Чай сладкий с лимоном (чай, сахар, лимон)	250	5,25	0	18,8	53,2	377	
			хлеб	хлеб	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181	
			фрукты								
				Овощ в нарезке	60	0,5	0,1	1	78		
			итого		570	18,65	18,9	82	578,2		
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (рагу свин., картофель, сол. огурец, перловка, лук, морковь, масло под.)	250	4,52	6,14	31,6	159,9	525	
			2 блюдо	Рис отварной с маслом и поджарке из кури (рис, вода, масло сл., мясо св., лук, мука)	220	11,2	18,1	39,6	354,6	516	
			гарнир								
			напиток	Чай сладкий с лимоном (чай, сахар, лимон)	250	5,25	0	18,8	53,2	377	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181	
			итого		780	24,67	24,94	112,8	710,1		
2	3		Итого за день:		1350	43,32	43,84	194,8	1288,3		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	пюре картофельное и биточек с соусом (картофель, вода, масло сл., фарш ЦБ, свинина, лук, рис, соль, масло подсолнечное, вода, мука)	200	14,5	11,8	15,1	250,4	216	
			гор.напиток	Чай сладкий (чай, сахар)	250	0,3	0	17,5	70	375	
			хлеб	хлеб	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181	
			фрукты							338	
				Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	152		
			итого		575	19	15,9	72,6	584,6		
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ на курином бульоне (кура, свек, каб. карт, морк, лук, томат, масло, сах, соль)	250	5,32	12,6	54	165,8	555	
			2 блюдо	пюре картофельное и биточек с соусом (картофель, вода, масло сл., фарш ЦБ, свинина, лук, рис, соль, масло подсолнечное, вода, мука)	200	14,8	11,6	15,1	358,8	216	
			гарнир								
			напиток	Чай сладкий (чай, сахар)	250	0,3	0	17,5	70	375	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181	
			итого		760	24,12	24,9	109	706,8		
2	4		Итого за день:		1335	43,12	40,6	181,6	1291,4		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные и голень куриная (голень куриная, масло под., соль.)	200	13,5	14	12,8	196	179	
			гор.напиток	Напиток фруктовый (плодово-ягодный продукт, сахар)	250	1,04	0	30,9	167,44	382	
			хлеб	хлеб	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181	
			фрукты								
				Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	102		
			итого		575	16,74	18,1	83,7	579,64		
2	5	Обед	закуска								
			1 блюда	Суп рисовый на х/б (кура, картофель, рис, лук, морковь, масло под.)	250	4,1	9,1	38,4	227,6	611	
			2 блюда	Макароны отварные и голень куриная (голень куриная, масло под., соль.)	200	14,6	14	12,8	196	179	
			гарнир								
			напиток	Напиток фруктовый (плодово-ягодный продукт, сахар)	250	1,04	0	30,9	167,44	382	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб	60	3,7	0,7	22,4	112,2	181	
			итого		760	23,44	23,8	104,5	705,24		
2	5		Итого за день:		1335	42,18	41,6	188,2	1294,88		
			Среднее значение за период:		1293,5	41,745	42,726	182,97	1271,37		