

Школа **МАОУ "Платошинская средняя школа"**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Козлова Е.Л.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **31 3 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 "Дружба"	200	5	7	28	205	226/18	39,2	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	457/18	11,07	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1	0	10	47	108/13	3	
			фрукты	Яблоко	100	0	0	10	47	112/13	25	
			хлеб	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	45	1	3	24	134	72/18	23	
				<i>итого</i>			565	7	10	87	493	
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1	5	5	72	115/13	10,37	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86	144/13	12,16	
			2 блюдо	Шницель рубленый	90	14	10	14	206	282/11	47	
			гарнир	Макароны отварные с овощами	150	5	3	26	156	258/18	14	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501/18	14	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	108/13	1,92	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82	
				<i>итого</i>			750	27	21	97	705	
1	1	Итого за день:			1315	34	31	184	1198		202,54	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	14	15	3	209	268/18	50	
			закуска	Овощи консервированные отварные (кукуруза, зеленый горошек)	60	2	2	3	38	157/18	20	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	25	144	462/18	15,27	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3	
			фрукты									
			булочное	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	4	30	167	590/13	13	
				<i>итого</i>			500	26	24	81	652	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	3	9	53	50/13	10	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	2	5	12	98	154/13	11,85	

			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14	7	6	147	54-11/21	48
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	7	14	138	429/13	18
			напиток	Напиток шиповника	200	1	0	23	97	494/13	10,18
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	1,42
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2	0	10	70	109/13	1,82
			итого		810	28	22	104	744		101,27
1	2		Итого за день:		1310	54	46	185	1396		202,54
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная"	90	13	10	11	189	347/18	56
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5	3	29	145	291/13	25,27
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	9	40	459/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5
			фрукты								
			итого			500	23	13	79	515	
1	3	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	0	4	1	36	16/18	11,8
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	3	5	11	115	128/13	11,51
			2 блюдо	Биточки куриные	90	14	5	9	165	372/18	44,5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	174	202/18	16,11
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	495/18	14,11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	1,42
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82
			итого			770	29	20	81	720	
1	3		Итого за день:		1270	52	33	160	1235		202,54
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181	230/18	45
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	19	115	465/18	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4,27
			фрукты								
			булочное	Булочка Российская	80	6	7	37	271	544/18	32
			итого			520	17	16	102	661	

1	4	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	65	48/13	12,5
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	3	7	103	147/13	15,62
			2 блюдо	Рагу из птицы	200	18	18	20	315	407/13	58,5
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	2,83
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82
		итого			750	29	27	78	714		101,27
1	4	Итого за день:			1270	46	43	180	1375		202,54
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточек из птицы	90	14	9	6	165	372/18	49,77
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3	6	9	102	377/18	21
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	14	56	461/18	12
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3
			фрукты								
			булочное	Кондитерское изделие	40	2	2	30	146	589/13	15,5
					итого			520	22	17	79
1	5	Обед	закуска	Овощи консервированные отварные (кукуруза, зеленый горошек)	60	2	2	3	38	157/18	12,44
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	7	6	13	133	153/13	13,34
			2 блюдо	Шницель рубленый	90	14	10	14	206	282/11	46,5
			гарнир	Капуста тушеная	150	3	5	12	108	423/13	15,97
			напиток	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0	0	11	45	492/18	9,79
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	10	141	108/13	1,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82
					итого			790	33	23	73
1	5	Итого за день:			1310	55	40	152	1286		202,54
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная жидкая	200	5	6	26	199	233/18	43
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	11
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	108/13	2
		фрукты	Яблоко	150	1	1	10	66	82/18	25	

			хлеб	Бутерброд с сыром	45	7	9	10	153	90/13	20,27
			итого		615	15	16	65	503		101,27
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1	5	5	72	150/18	8,35
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	0	74	142/13	11,68
			2 блюдо	Тефтели из говядины в молочном соусе 90/30	120	16	16	13	204	388/13	52
			гарнир	Рис с овощами	150	4	4	31	178	237/18	14,5
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501/18	11,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	108/13	1,42
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82
			итого		780	27	29	89	713		101,27
2	1	Итого за день:			1395	42	45	154	1216		202,54
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240	371/18	59
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173	202/18	24
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	40	459/18	13,27
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5
			фрукты								
			итого		500	26	23	61	594		101,27
2	2	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	0	4	1	36	16/18	12,5
			1 блюдо	Свекольник	200	2	4	10	86	131/13	13,5
			2 блюдо	Котлета Школьная	90	13	10	11	189	347/18	43
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	6	14	138	429/13	18
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	23	96	507/13	11,04
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	7	1	29	141	108/13	1,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82
			итого		790	27	25	98	738		101,27
2	2	Итого за день:			1290	53	48	159	1332		202,54
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	9	79	214	234/13	44
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465/18	18

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3	
			фрукты									
			сыр	Сыр порциями	15	4	4	0	51	100/13	13,27	
			булочное	Булочка ванильная	80	6	6	45	264	563/13	23	
			<i>итого</i>		535	21	22	158	711		101,27	
2	3	Обед	закуска	Салат зеленый со свежим огурцом	60	1	9	2	83	37/13	12,07	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	2	4	13	105	134/13	11,51	
			2 блюдо	Биточки из птицы припущенные	90	14	9	8	165	372/18	49,5	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	291/13	14	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0	0	18	78	496/18	10,95	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	1,42	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82	
				<i>итого</i>		790	30	23	110	769		101,27
2	3	Итого за день:			1325	51	45	268	1480		202,54	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога/молоко сгущенное	210	40	14	47	470	279/18	72,27	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	11	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3	
			фрукты									
			булочное	Кондитерское изделие	50	3	4	30	167	590/13	15	
			<i>итого</i>		500	46	18	106	769		101,27	
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком	60	1	6	5	79	59/13	9,32	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	2	3	12	86	144/13	12	
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	19	14	6	310	328/21	62,61	
			гарнир									
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	495/18	14,11	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1	0	10	47	108/13	1,41	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	1,82	
				<i>итого</i>		710	26	23	63	658		101,27
2	4	Итого за день:			1210	72	41	169	1427		202,54	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181	230/18	45
			гор.блюдо	Яйцо отварное	55	7	6	0	78	300/13	18,77
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	14	56	461/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	20	94	108/13	4
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	7	9	10	153	90/13	18,5
			<i>итого</i>		550	22	21	70	562		101,27
2	5	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	65	48/13	13,92
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	8	107	128/13	12,51
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	180	18	20	23	350	375/18	60,81
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0	0	11	45	492/18	10,79
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	1,42
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109/13	1,82
			<i>итого</i>		720	26	30	77	731		101,27
2	5	Итого за день:			1270	48	51	147	1293		202,54
		Среднее значение за период:			1296,5	50,7	42,3	175,8	1323,8		202,54