

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		101,27
			1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1	5	5	72	115/13
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		101,27	
<b>Итого за день:</b>						<b>1315</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>184</b>	<b>1198</b>		<b>202,54</b>	
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		101,27
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		



			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
			<i>итого</i>		520	17	16	102	661		101,27
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
			<i>итого</i>			750	29	27	78	714	
1	4	<b>Итого за день:</b>			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
			<i>итого</i>			520	22	17	79	563	
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
			<i>итого</i>		790	33	23	73	723		101,27
1	5	<b>Итого за день:</b>			1310	55	40	152	1286		202,54
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная 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
			<i>итого</i>		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
			<i>итого</i>		780	27	29	89	713		101,27
2	1	<b>Итого за день:</b>			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									
			<i>итого</i>		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	
				<i>итого</i>		790	27	25	98	738		101,27
2	2	<b>Итого за день:</b>			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	



			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	
2	5	<b>Итого за день:</b>			1270	48	51	147	1293		202,54
		<b>Среднее значение за период:</b>			1297,5	50,9	42,3	176,6	1326,7		202,54