

Школа **МАОУ "Платошинская средняя школа"**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория **7-11 лет**фамилия **Козлова Е.Л.**дата **1 9 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	192	226/18	41
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	457/18	11,4
			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	25
			итого		565	7	10	87	480		105,4
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1	5	5	72	115/13	10,4
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86	144/13	13
			2 блюдо	Шницель рубленый	90	14	10	14	206	282/11	49
			гарнир	Макароны отварные с овощами	150	5	3	26	156	258/18	15
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501/18	14
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	2
			итого		750	27	21	97	705		105,4
1	1	Итого за день:			1315	34	31	184	1185		210,8
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	14	15	3	209	268/18	52
			закуска	Овощи консервированные отварные (кукуруза, зеленый горошек)	60	2	2	3	38	157/18	22
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	25	94	462/18	15,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3
			фрукты								
			булочное	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	4	30	167	590/13	13
			итого		500	26	24	81	602		105,4
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	13

			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14	7	6	147	54-11/21	50
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	7	14	138	419/13	18
			напиток	Напиток шиповника	200	1	0	23	97	494/13	10,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	2
			итого		800	28	22	104	726		105,4
1	2	Итого за день:			1300	54	46	185	1328		210,8
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная"	90	13	10	11	189	347/18	59
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5	3	29	145	291/13	26,4
			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		105,4
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с луком	60	0	4	1	36	15/18	12
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	3	5	11	115	128/13	11,4
			2 блюдо	Биточки куриные	90	14	5	9	165	372/18	47
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	174	202/18	16
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	495/18	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	2
			итого		770	29	20	81	720		105,4
1	3	Итого за день:			1270	52	33	160	1235		210,8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181	230/18	46
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	19	88	465/18	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4,4
			фрукты								
			булочное	Булочка Российская	80	6	7	37	271	544/18	35
			итого		520	17	16	102	634		105,4

1	4	Обед	закуска	Салат из капусты белокачанной	60	1	6	2	58	1/18	12
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	3	7	103	147/13	15
			2 блюдо	Курица в соусе с томатом	100	11	11	3	160	405/13	49,4
			гарнир	Рис припущенный	150	0	0	9	177	386/18	15
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	2
			итого		800	22	20	70	729		105,4
1	4	Итого за день:			1320	39	36	172	1363		210,8
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточек из птицы	90	14	9	6	165	372/18	51,4
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3	6	9	102	377/18	22
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	14	56	461/18	13
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3
			фрукты								
			булочное	Кондитерское изделие	40	2	2	30	146	589/13	16
			итого		520	22	17	79	563		105,4
1	5	Обед	закуска	Овощи свежие (помидоры, огурцы)	60	2	2	3	14	112/13	12
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	7	6	13	135	153/13	14
			2 блюдо	Шницель рубленый	90	14	10	14	206	282/11	47,4
			гарнир	Капуста тушеная	150	3	5	12	110	423/13	16
			напиток	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0	0	11	48	492/18	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	10	141	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	2
			итого		790	33	23	73	706		105,4
1	5	Итого за день:			1310	55	40	152	1269		210,8
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	199	233/18	45
			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	22,4

			итого		615	15	16	65	503		105,4
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1	5	5	72	150/18	9
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86	144/13	12
			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	16,4
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	86	501/18	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	2
			итого		780	28	28	101	725		105,4
2	1	Итого за день:			1395	43	44	166	1228		210,8
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240	371/18	63,4
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173	202/18	22
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	40	459/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5
			фрукты								
			итого		500	26	23	61	594		105,4
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с луком	60	0	4	1	42	15/18	12
			1 блюдо	Свекольник	200	2	4	10	86	131/13	15
			2 блюдо	Котлета Школьная	90	13	10	11	189	347/18	45,4
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	6	9	102	377/18	18
			напиток	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0	0	23	96	507/13	11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	7	1	29	141	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	2
			итого		790	27	25	93	708		105,4
2	2	Итого за день:			1290	53	48	154	1302		210,8
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	9	79	214	234/13	45,4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465/18	19

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3
			фрукты								
			сыр	Сыр порциями	15	4	4	0	51	100/13	15
			булочное	Булочка ванильная	80	6	6	45	264	563/13	23
			итого		535	21	22	158	711		105,4
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	9	2	82	04/13	12
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	2	4	13	105	134/13	14
			2 блюдо	Биточки из птицы припущенные	90	14	9	8	165	372/18	50,4
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	291/13	14
			напиток	Напиток из шиповника	200	0	0	18	78	496/18	11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	2
			итого		770	28	23	100	721		105,4
2	3	Итого за день:			1305	49	45	258	1432		210,8
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога/молоко сгущенное	210	40	14	47	470	279/18	74,4
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	12
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4
			фрукты								
			булочное	Кондитерское изделие	50	3	4	30	167	590/13	15
			итого		500	46	18	106	769		105,4
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком	60	1	6	5	79	59/13	10
			1 блюдо	Щи с свежей капусты с картофелем	200	2	3	12	75	142/13	14
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	19	14	6	323	328/21	65,4
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	495/18	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	18	94	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	109/13	2
			итого		730	28	23	71	707		105,4
2	4	Итого за день:			1230	74	41	177	1476		210,8

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181	230/18	50
			гор.блюдо	Яйцо отварное	55	7	6	0	78	300/13	18
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	14	56	461/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	20	117	108/13	4
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	7	9	10	153	90/13	18,4
			итого		550	22	21	70	585		105,4
2	5	Обед	закуска	Салат из помидоров и огурцов	60	1	6	2	44	18/18	11
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	8	108	128/13	13
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	180	18	20	23	350	375/18	65,4
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0	0	11	45	492/18	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109/13	2
			итого		720	26	30	77	711		105,4
2	5	Итого за день:			1270	48	51	147	1296		210,8
		Среднее значение за период:			1300,5	50,1	41,5	175,5	1311,4		210,8