

Школа	МАОУ "Платошинская средняя школа"	Утвердил: должность	и.о директора		
<b>Типовое примерное меню приготавливаемых блюд</b>			Нагуманова Е.А.		
Возрастная категория	7-11 лет	дата	5	11	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	9	38	457/18	11,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	3
			фрукты	Яблоко	150	1	1	15	66	82/18	25
			хлеб	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	35	5	7	8	114	63/18	25
			итого		625	14	15	80	504		105,4
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1	5	5	72	115/13	10,4
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	12	90	154/13	13
			2 блюдо	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	219	388/13	49
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190	256/18	15
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84	495/18	14
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3		13	70	109/13	2
			итого		790	28	29	100	772		105,4
1	1	<b>Итого за день:</b>			1415	42	44	180	1276		210,8
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты Школьные	90	13	10	11	189	347/18	59
			гор.блюдо	Каша гречневая	150	6	6	10	174	202/18	25
			гор.напиток	Чай с лимоном	200			10	40	459/18	15,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	6
			фрукты								
			итого		500	24	16	61	544		105,4
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	3	9	53	50/13	10
			1 блюдо	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	200	2	5	12	75	142/13	13

			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466	375/18	68
			гарнир								
			напиток	Чай каркаде	200			14	56	461/18	10,4
			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		780	33	35	99	814		105,4
1	2		<b>Итого за день:</b>		1280	57	51	160	1358		210,8
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	14	16	3	209	268/18	59
			закуска	Овощи консервированные отварные зеленый горошек	60	14	16	3	38	149/18	16,4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	5
			фрукты								
			булочное	Печенье	40	3	4	30	167	590/13	10
			итого		500	37	39	70	596		105,4
1	3	Обед	закуска	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60	0		1	7	149/18	12
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	7	11	111	128/13	11,4
			2 блюдо	Биточки рыбные с соусом молочным	120	14	5	11	137	345/13	47
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	6	9	102	377/18	16
			напиток	Сок фруктовый	200	1		25	108	501/18	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	109/13	2
			итого		900	29	19	107	710		105,4
1	3		<b>Итого за день:</b>		1400	66	58	177	1306		210,8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	280	223/18	50
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462/18	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4,4
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	96/13	31
			итого		500	17	16	95	592		105,4

1	4	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	4/13	12
1	4		1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	2	5	13	105	134/13	15
1	4		2 блюдо	Котлета из птицы	90	14	9	8	165	372/18	49,4
1	4		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	174	202/18	15
1	4		напиток	Компот из ягод замороженных	200	0	0	11	44	491/18	10
1	4		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	2
1	4		хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	109/13	2
1	4		итого		805	30	27	88	768		105,4
1	4	<b>Итого за день:</b>			1305	47	43	183	1360		210,8
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	202	360/18	55,4
1	5		гор.блюдо	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156	258/18	22
1	5		гор.напиток	Чай каркаде	200			14	56	461/18	23
1	5		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	5
1	5		фрукты								
1	5										
1	5										
1	5		итого		510	23	12	78	508		105,4
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови	60	1	4	7	62	21/18	12
1	5		1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12	8	8	156	147/13	14
1	5		2 блюдо	Тефтели из говядины	90	14	10	14	206	348/18	47,4
1	5		гарнир	Капуста тушеная	150	3	5	12	108	380/18	16
1	5		напиток	Напиток шиповника	200	1		18	78	496/18	12
1	5		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5		10	141	108/13	2
1	5		хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	109/13	2
1	5										
1	5		итого		820	40	28	89	855		105,4
1	5	<b>Итого за день:</b>			1330	63	40	167	1363		210,8
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	260	217/18	45
2	1										
2	1		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	11
2	1		хлеб	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	108/13	2
2	1		фрукты	Яблоко	120			12	53	82/18	25
2	1		хлеб	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	90/13	22,4

			итого								
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая (пром.производства)	595	14	16	79	521	105,4	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	60	1	5	5	71	9	
			2 блюдо	Биточки из говядины	205	1	5	6	75	12	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	90	16	12	14	230	52	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	150	6	6	10	174	16,4	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	1		20	84	12	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2		15	70	2	
					40	3		13	70	2	
			итого		775	30	28	83	774	105,4	
			<b>Итого за день:</b>		1370	44	44	162	1295	210,8	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	219	388/13	63,4
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190	256/18	22
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5
			фрукты								
			итого		530	27	23	84	638	105,4	
			<b>Итого за день:</b>		1315	60	58	180	1486	210,8	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	220	1	4	20	280	223/18	60,4
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	14	56	461/18	19

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	96/13	22
			итого		500	5	8	74	554		105,4
2	3	Обед	закуска	Кукуруза отварная	60	5	3	37	200	175/13	12
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89	147/13	14
			2 блюдо	Кнели рыбные припущеные	90	12	1	5	80	334/13	50,4
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	6	9	102	377/18	14
			напиток	Компот из ягод замороженных	200	0	0	11	44	491/18	11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	109/13	2
			итого		800	29	13	117	713		105,4
2	3	Итого за день:			1300	34	21	191	1267		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	10	40	457/18	12
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4
			фрукты								
			булочное	Кондитерское изделие	50	3	2	38	183	589	15
			итого		500	46	16	115	787		105,4
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови	60	1	4	7	62	21/18	10
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86	144/13	14
			2 блюдо	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	202	360/18	50,4
			гарнир	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156	258/18	15
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25	108	501/18	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	18	94	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	109/13	2
			итого		830	31	20	126	812		105,4
2	4	Итого за день:			1330	77	36	241	1599		210,8

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	200	6	7	21	169	213/18	50	
			гор.блюдо	Яйца вареные	50	6	6	0	79	300/13	18	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462/18	15	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	108/13	4	
			фрукты									
			булочное	Печенье	40	3	4	30	167	590/13	18,4	
			итого		520	20	20	80	580		105,4	
2	5	Обед	закуска	Овощи консервированные порциями огурцы	60	0	0	1	7	149/18	11	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1	5	9	84	128/13	13	
			2 блюдо	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	165	372/18	50,4	
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	39	219	385/18	15	
			напиток	Напиток шиповника	200	1	0	18	78	496/18	12	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	2	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	109/13	2	
			итого		805	27	20	115	751		105,4	
2	5		Итого за день:		1325	47	40	195	1331		210,8	
			Среднее значение за период:			1337	53,7	43,5	183,6	1364,1		210,8