

Школа **МАОУ "Платошинская средняя школа"**Утвердил: должность **Директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Нагуманова Е.А.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **19 1 2026**
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	45	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	11,4	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4	
			фрукты	Яблоко	150	1	1	15	66	82/18	25	
			хлеб	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	35	5	7	8	114	63/18	26,11	
			<i>итого</i>				625	14	15	80	504	
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1	5	5	72	115/13	10,51	
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	200	2	4	12	90	117/18	15	
			2 блюдо	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	219	388/13	52	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190	256/18	15	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	495/18	14	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	108/13	2	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109/13	3	
<i>итого</i>				790	28	29	100	772		111,51		
1	1	Итого за день:			1415	42	44	180	1276		223,02	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты Школьные	90	13	10	11	189	347/18	62	
			гор.блюдо	Каша гречневая	150	6	6	10	174	202/18	27	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	40	459/18	15,51	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	7	
			фрукты									
			<i>итого</i>				500	24	16	61	544	
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	15	

			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466	375/18	71	
			гарнир									
			напиток	Чай каркаде	200	0	0	14	56	461/18	10,51	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	2	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109/13	3	
			итого		780	33	35	99	814		111,51	
1	2	Итого за день:			1280	57	51	160	1358		223,02	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	14	16	3	209	268/18	62	
			гор.блюдо	Овощи консервированные отварные зеленый горошек	60	14	16	3	38	149/18	18,51	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465/18	16	
			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		111,51
1	3	Обед	закуска	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60	0		1	7	149/18	13	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	7	11	111	128/13	12,51	
			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	18	
			напиток	Сок фруктовый	200	1		25	108	501/18	16	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	2	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	109/13	3	
			итого			900	29	19	107	710		111,51
1	3	Итого за день:			1400	66	58	177	1306		223,02	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	280	223/18	55	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462/18	21	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	4,51	
			фрукты									
			хлеб	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	96/13	31	
			итого			500	17	16	95	592		111,51

1	4	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	4/13	12	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	2	5	13	105	134/13	16	
			2 блюдо	Котлета из птицы	90	14	9	8	165	372/18	52,51	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	174	202/18	17	
			напиток	Компот из ягод замороженных	200	0	0	11	44	491/18	10	
			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	30	27	88	768		111,51	
1	4	Итого за день:			1305	47	43	183	1360		223,02	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Шницель рубленый	90	14	10	14	206	282/21	58,51	
			гор.блюдо	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156	258/18	25	
			гор.напиток	Чай каркаде	200			14	56	461/18	23	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5	
			фрукты									
					итого			500	24	14	84	559
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови	60	1	4	7	62	21/18	12	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12	8	8	156	147/13	15	
			2 блюдо	Тефтели из говядины	90	14	10	14	206	348/18	50,51	
			гарнир	Капуста тушеная	150	3	5	12	108	380/18	18	
			напиток	Напиток шиповника	200	1		18	78	496/18	12	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5		10	141	108/13	2	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	109/13	2	
					итого			820	40	28	89	855
1	5	Итого за день:			1320	64	42	173	1414		223,02	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	260	217/18	49	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	38	457/18	12	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	108/13	2	
			фрукты	Яблоко	120			12	53	82/18	25	
		хлеб	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	90/13	23,51		

			<i>итого</i>		595	14	16	79	521		111,51
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1	5	5	71	115/13	9
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	1	5	6	75	142/13	12
			2 блюдо	Шницель рубленый	90	16	12	14	230	282/21	55
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	174	202/18	17,51
			напиток	Сок фруктовый	200	1		20	84	501/18	13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3		13	70	109/13	3
				<i>итого</i>		775	30	28	83	774	
2	1	Итого за день:			1370	44	44	162	1295		223,02
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	219	388/13	65,51
			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	18
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	108/13	6
			фрукты								
				<i>итого</i>		530	27	23	84	638	
2	2	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	60	1	6	2	65	48/13	12
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	2	5	13	105	134/13	15
			2 блюдо	Курица в соусе с томатом	100	11	11	4	160	405/13	48
			гарнир	Рис с овощами	150	4	4	31	178	237/1/	21,51
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200			14	60	487/18	11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109/13	2
				<i>итого</i>		795	24	26	97	732	
2	2	Итого за день:			1325	51	49	181	1370		223,02
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная вязкая	200	9	8	37	254	223/18	61,51
			гор.напиток	Чай каркаде	200			14	56	461/18	19

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	108/13	6
			фрукты								
			булочное	Булочка ванильная	80	6	7	45	264	563/13	25
			итого		520	18	15	116	668		111,51
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	Жаркое по домашнему	200	19	14	26	307	328/21	70,51
			гарнир								
			напиток	Компот из св. яблок и ягод замороженных	200	0	0	11	48	492/18	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		760	33	20	129	842	
2	3	Итого за день:			1280	51	35	245	1510		223,02
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога/молоко сгущенное	200	36	13	52	474	279/18	76,51
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	108/13	5
			фрукты								
			булочное	Кондитерское изделие	50	3	2	38	183	589/13	15
			итого		510	47	18	134	892		111,51
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53	50/13	10
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86	144/13	14
			2 блюдо	Котлета из птицы	90	14	9	8	165	372/18	53,51
			гарнир	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156	258/18	17
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84	495/18	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3		18	94	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	109/13	3
			итого		800	30	20	109	742		111,51
2	4	Итого за день:			1310	77	38	243	1634		223,02

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные	90	13	2	9	102	345/13	66,51
			гор.блюдо	Рис отварной	150	4	5	39	219	385/18	19
			гор.напиток	Чай с лимоном	200			10	40	459/18	18
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	108/13	8
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	22	7	88	502		111,51
2	5	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов	60		6	1	58	16/18	11
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	205	2	5	10	86	131/13	15
			2 блюдо	Бифштекс по домашнему	90	14	16	11	224	ТТК2504	54,51
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	6	9	102	377/18	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
			<i>итого</i>		805	27	34	89	746		111,51
2	5	Итого за день:		1305	49	41	177	1248		223,02	
		Среднее значение за период:		1331	54,8	44,5	188,1	1377,1		223,02	