

Школа **МАОУ "Платошинская средняя школа"**

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Нагуманова Е.А.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

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
			итого		625	14	15	80	504		111,51
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1	5	5	72	115/13	10,51
			1 блюдо	Суп Крестьянский с крупой	200	2	4	12	90	154/13	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	30	2	0	15	71	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109/13	3
			итого		800	28	29	105	796		111,51
1	1	Итого за день:			1425	42	44	185	1300		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								
			итого		500	24	16	61	544		111,51
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	205	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		785	33	35	99	814		111,51
1	2	Итого за день:			1285	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	0	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 белокачанной 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	0	0	14	56	461/18	23
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	0	30	141	108/13	5
			фрукты								
			итого		500	24	14	84	559		111,51
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	0	18	78	496/18	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	0	10	141	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	109/13	2
			итого		820	40	28	89	855		111,51
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	0	10	47	108/13	2
			фрукты	Яблоко	120	0	0	12	53	82/18	25
			хлеб	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	90/13	23,51
			итого		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	Биточки из говядины	90	16	12	14	230	339/18	55
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	174	202/18	17,51
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	495/18	13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	108/13	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	13	70	109/13	3
			итого		775	30	28	83	774		111,51
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	0	30	141	108/13	6
			фрукты								
			итого		530	27	23	84	638		111,51
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53	50/13	12
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	2	5	13	105	134/13	15
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466	405/13	69,51
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0	0	14	60	487/18	11
			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		785	33	35	96	848		111,51
2	2	Итого за день:			1315	60	58	180	1486		223,02
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	280	223/18	61,51
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	14	56	461/18	19
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	6
			фрукты								
			хлеб	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	96/13	25
			итого		500	14	13	95	554		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	Кнели рыбные припущенные	90	12	1	5	80	334/13	40,51
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	6	9	102	377/13	30
			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		111,51
2	3	Итого за день:			1300	43	26	212	1267		223,02
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога/молоко сгущенное	210	36	13	52	474	279/18	76,51
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	40	459/18	15
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	108/13	5
			фрукты								
			булочное	Кондитерское изделие	50	3	2	38	183	589/13	15
			итого		500	42	15	120	791		111,51
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	Шницель рубленый	90	14	10	14	206	282/21	53,51
			гарнир	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156	258/18	17
			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	3
			итого		800	30	22	122	816		111,51
2	4	Итого за день:			1300	72	37	242	1607		223,02
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	200	6	7	21	169	213/18	39
			гор.блюдо	Яйцо отварное	50	6	6		79	300/13	26,51
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462/18	18
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	108/13	8
			фрукты								
			булочное	Печенье	40	3	4	30	167	590/13	20
			итого		520	20	20	80	580		111,51

2	5	Обед	закуска	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60	0		1	7	149/18	11
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	205	1	4	9	76	128/13	15
			2 блюдо	Котлета из птицы припущенная	90	14	9	8	165	372/18	54,51
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	39	219	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
			итого		805	27	19	115	743		111,51
2	5	Итого за день:			1325	47	39	195	1323		223,02
		Среднее значение за период:			1334,5	54,2	44,2	186,9	1371,6		223,02