Школа	МБОУ "Паустовская ооц	l"	Утвердил: должность	директор А.Б. Сысоев				
Типовое	е примерное мен	ю приготавливаемых блюд	фамилия	А.Б. Сыс	оев			
Возрастная	категория	7-11 лет	дата	1	9	2024		
			•	день	месяц	год		

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с м/сл	200	7,23	9,81	28,8	232,41	173	20,22	
				Сыр порционно	20	4,64	6,8	0,02	79,84	15	13,65	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	376	1,44	
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,8
			фрукты	Апельсин	250	2,25	0,5	3,24	26,46	338	40	
				Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,5	459	9	
			итого		780	21,69	19,77	105,23	685,66		87,11	
1	1	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,9	3,1	5,6	53,9	45	3,39	
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детской"	265	2,43	3,12	12,01	85,84	82	24,2	
			2 блюдо	Котлета рубленная из птицы	100	15,24	5,8	10,16	153,8	295	42,16	
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203	5,64	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859	7,46	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,4	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,32	
			итого		855	29,11	16,88	113,79	741,68		85,57	
1	1	Итого	за день:		1635	50,8	36,65	219,02	1427,34		172,68	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты "Говяжьи Школьные" запеченные, Рис отварной с маслом сливочным	280	22,94	32,3	48,78	577,63	268/304	65,97	
				16.1.2	000	0.47	0.00	45.05	400.0	070	0.00	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	8,36	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,8	
			фрукты									
					F20	20.45	25.24	04.47	774.20		77.10	
<u> </u>		06	итого	C	520	29,15	35,34	84,17	771,39	50	77,13	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	52	3,85	
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	12,38	11,13	31,5	275,63	103	7,94	

			2 блюдо	Биточки из говядины	100	12,96	13,8	13,29	229,2	268	58,1
			гарнир	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,22	190,88	171	6,06
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	376	1,44
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,32
			итого		840	34,04	34,51	115,13	907,19		80,11
1	2	Итого	за день:		1360	63,19	69,85	199,3	1678,58		157,24
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожно-пшенный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,75	223	55,96
				Джем фруктовый	20	0,1	0	14,3	57,6	223	5,4
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,54	376/388	3,78
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,8
			фрукты	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91	338	40
				Печенье	50	4,25	5,65	34,5	205,85		6,5
			итого		710	25,94	23,58	140,92	875,9		114,44
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,11	23,91	59	5,22
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой "Детской" из птицы	260	6,22	3,99	21,73	147,71	102	18,8
			2 блюдо	Рыба запеченная с овощами и сыром	100	20,2	12,07	2,08	197,75	232	36,45
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	312	14,48
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35,26	143	388	7,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,32
			итого		850	35,19	25,17	110,81	809,8		85,27
1	3	Итого	за день:		1560	61,13	48,75	251,73	1685,7		199,71
				Зразы рыбные рубленые с яйцом открытые, Картофельное	280	12,93	20,35	37,01	382,88	237/312	43,54
1	4	Завтрак	гор.блюдо	пюре с маслом сливочным							
				le	000	0.5	0.7	05.5	1.10.0	000	0.4
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3	382 ПР	9,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	HP	2,8
			фрукты								

			итого		520	19,47	24,41	81,95	625,34		55,74
1	4	Обед	закуска	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,6	1,7	14,2	71	6,3
			1 блюдо	Суп овощной "Летний" с отварной птицей	265	6,23	9,6	11,83	158,64	99/288	16,39
			2 блюдо	Плов из птицы	280	26,08	30,49	55,1	599,17	291	59,18
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	4,29
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,32
			итого		855	36,35	41,23	113,37	964,99		88,88
1	4	Итого	за день:		1375	55,82	65,64	195,32	1590,33		144,62
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным, помидор порционно	240	16,73	19,07	6,56	264,79	210/71	47,69
				Сыр порционно	20	4,64	6,8	0,02	79,84	15	13,65
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	376	1,44
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,8
			фрукты								
			итого		500	24,61	26,28	41,03	499,08		65,58
1	5	Обед	закуска	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45	6,33
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	265	8,71	8,77	23,67	208,45	113	11,34
			2 блюдо	Печень тушеная в соусе	100	14,4	14,72	6,37	215,53	261	29,53
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	231,92	171	9,81
			напиток	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,3	97,58	699	5,44
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,32
					055	05.45	00.04	400.40	000.44		05.47
			итого		855	35,45	32,81	136,16	909,14		65,17
1	5		за день:		1355	60,06	59,09	177,19	1408,22		130,75
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	358,9	173	18,44
				 	000	0.0	0.05	45.04	57.54	070/000	0.70
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,54	376/388	3,78
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,8
			фрукты	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,8	338	24

			итого		640	11,34	13,71	108,35	598,4		49,02
2	1	Обед	закуска	Салат из капусты с огурцом соленым	60	0,94	2,11	2,66	33,37	29	5,2
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	12,38	11,13	31,5	275,63	103	7,94
			2 блюдо	Котлета рубленная из птицы	100	15,24	5,8	10,16	153,8	295	42,16
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	304	8,78
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859	7,46
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,32
			итого		840	36,7	26,22	130,62	923,4		74,26
2	1	Итого	за день:		1480	48,04	39,93	238,97	1521,8		123,28
			_	Тефтели "Детские" под соусом, Каша "Дружба" с маслом	295	17,63	22,13	47,4	459,27	279/333/17	56,49
2	2	Завтрак	гор.блюдо	СЛИВОЧНЫМ						1	
					222	0.47	0.00	45.05	400.0	070	0.00
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379 ПР	8,36
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	TIP	2,8
			фрукты								
					535	23,84	25,17	82,79	653,03		67,65
2	2	Обед	озопис	Салат из свеклы с сыром с растительным маслом	60	23,84	4,7	4,31	70,34	50	7,12
		Обед	закуска	Щи из св.капусты с картофелем с фрикаделькой "Детской"	265	2,44	6,41	11,11	111,89	88	19,76
			1 блюдо	щи из св.капусты с картофелем с фрикаделькой детской	200	2,44	0,41	11,11	111,09	00	19,70
			2 блюдо	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	105	10,2	9,7	12,5	178,1	297/326	36,88
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203	5,64
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35,26	143	388	7,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,32
			-								
			итого		860	26,36	25,47	126,9	841,47		79,72
2	2	Итого	за день:		1395	50,2	50,64	209,69	1494,5		147,37
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным, Молоко сгущенное порционно	230	21,22	20,72	60,79	514,26	223	61,41

I				Сыр порционно	20	4,64	6,8	0,02	79,84	15	13,65
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	58,66	377	2,34
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,8
			фрукты	Апельсин	250	2,25	0,5	3,24	26,46	338	40
				Печенье	50	4,25	5,65	34,5	205,85		6,5
			итого		790	35,66	34,09	133,21	978,23		126,7
2	3	Обед	закуска	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78	1,56	4,32	34,44	38	3,6
				Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	260	2,6	6,13	17,03	133,69	96	13,35
			1 блюдо								
			2 блюдо	Рыба запеченная под соусом	110	22,21	11,65	2,99	205,65	232	33,31
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	312	14,48
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	4,29
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,32
			итого		860	33,08	28,35	95,73	765,41		71,75
2	3	Итого	за день:		1650	68,74	62,44	228,94	1743,64		198,45
		2	6	Котлета рубленная из птицы, Макароны отварные с маслом	280	22,08	9,92	53,9	393,16	295/203	47,8
2	4	Завтрак	гор.блюдо	СЛИВОЧНЫМ							
			FOR HARMEN	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3	382	9,4
			гор.напиток хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,8
				жие пшеничный		3,04	0,30	13,44	33,10	- ' ''	2,0
			фрукты								
			итого		520	28,62	13,98	98,84	635,62		60
2	4	Обед	закуска	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,6	1,7	14,2	71	6,3
-		ООСД	1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	260	14,5	15,4	33,1	329	106	19,8
			2 блюдо	Тефтели "Детские" под соусом	115	13,49	16,19	17,18	268,39	279/333	50,43
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	231,92	171	9,81
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	376	1,44
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,32
			. 22 (2)				,	,	,		,
•	ı	l									

			итого		865	40,07	37,81	125,75	1003,58		90,5
2	4	Итого	за день:		1385	68,69	51,79	224,59	1639,2		150,5
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	210	43,39
				Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,5	459	9
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	376	1,44
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,8
			фрукты	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91	338	40
			итого		710	24,66	22,25	98,81	694,18		96,63
				Яйцо отварное 1/2/Морковь тертая с маслом растительным	60	3,06	3,52	8,83	79,24	209/62	9,83
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	12,88	7,88	50,13	322,88	108	7,95
			2 блюдо	Котлеты "Говяжьи Школьные" запеченные	100	18,5	25,86	4,76	325,81	268	57,19
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203	5,64
			напиток	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,3	97,58	699	5,44
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,32
									·		
			итого		840	44,92	41,96	169,74	1163,65		88,77
2	5	Итого	за день:		1550	69,58	64,21	268,55	1857,83		185,4
·				Среднее значение за период:	1474,5	59,625	54,899	221,33	1604,71		161