

Школа МБОУ "Паустовская оош"

Утвердил: должность директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Сысоев А.б.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 10 2024  
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 геркулесовая молочная с м/сл	200	7,23	9,81	28,8	232,41	173	20,22	
			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	
			<i>итого</i>				760	17,05	12,97	105,21	605,82	
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 рубленая 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	
			<i>итого</i>				855	29,11	16,88	113,79	741,68	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1615	46,16	29,85	219	1347,5		159,03	
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	
			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									
			<i>итого</i>				520	29,15	35,34	84,17	771,39	
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	



			<i>итого</i>		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	
				<i>итого</i>		855	36,35	41,23	113,37	964,99		88,88
1	4	<b>Итого за день:</b>			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									
				<i>итого</i>		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	
				<i>итого</i>		855	35,45	32,81	136,16	909,14		65,17
1	5	<b>Итого за день:</b>			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	
			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		



			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		7,5
				<i>итого</i>	770	31,02	27,29	133,19	898,39		126,7
2	3	Обед	закуска	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78	1,56	4,32	34,44	38	3,6
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	260	2,6	6,13	17,03	133,69	96	13,35
			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
				<i>итого</i>	860	33,08	28,35	95,73	765,41		71,75
2	3	<b>Итого за день:</b>			1630	64,1	55,64	228,92	1663,8		198,45
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая из птицы, Макароны отварные с маслом сливочным	280	22,08	9,92	53,9	393,16	295/203	47,8
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3	382	9,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	2,8
			фрукты								
				<i>итого</i>	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
			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
				<i>итого</i>	865	40,07	37,81	125,75	1003,58		90,5
2	4	<b>Итого за день:</b>			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
				<i>итого</i>			710	24,66	22,25	98,81	694,18
2	5	Обед	закуска	Яйцо отварное 1/2/Морковь тертая с маслом растительным	60	3,06	3,52	8,83	79,24	209/62	9,83
			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
				<i>итого</i>			840	44,92	41,96	169,74	1163,65
2	5	<b>Итого за день:</b>		1550	69,58	64,21	268,55	1857,83		185,4	
<b>Среднее значение за период:</b>				1470,5	58,697	53,539	221,33	1588,75		161	