

Школа МБОУ "Паустовская оош"

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия А.Б. Сысоев

Возрастная категория 7-11 лет

дата 27 1 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 геркулесовая молочная с м/сл	200	7,23	9,81	28,8	232,41	173	19,16	
				Сыр порционно	20	4,64	6,8	0,02	79,84	15	14,49	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	376	1,56	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	3,44	
			фрукты	Апельсин	200	2,25	0,5	3,24	26,46	338	40	
				Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,5	459	10,55	
				<i>итого</i>			730	21,69	19,77	105,23	685,66	
1	1	Обед	закуска	Икра овощная	60	1,2	5,4	5,4	73,2	50	9,42	
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детской"	265	2,43	3,12	12,01	85,84	82	20,59	
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,8	10,16	153,8	295	46,88	
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203	6,83	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859	8,11	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,72	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,45	
				<i>итого</i>			855	29,41	19,18	113,59	760,98	
1	1	Итого за день:			1585	51,1	38,95	218,82	1446,64		184,2	
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	75,2	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	9,7	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	3,44	
			фрукты									
				<i>итого</i>			520	29,15	35,34	84,17	771,39	
1	2	Обед	закуска	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,6	1,7	14,2	71	12,6	
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	12,38	11,13	31,5	275,63	103	8,69	

			<i>итого</i>		520	19,47	24,41	81,95	625,34		64,52
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	52	3,58
			1 блюдо	Суп овощной "Летний" с отварной птицей	265	6,23	9,6	11,83	158,64	99/288	21,68
			2 блюдо	Плов из птицы	280	26,08	30,49	55,1	599,17	291	61,33
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	4,52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,72
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,45
				<i>итого</i>		855	36,71	43,68	116,8	1002,2	
1	4	Итого за день:			1375	56,18	68,09	198,75	1627,54		158,8
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным, горошек зеленый	240	17,42	19,06	7,37	270,93	210/54-20з	61,72
				Сыр порционно	20	4,64	6,8	0,02	79,84	15	14,49
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	376	1,56
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	3,44
			фрукты								
				<i>итого</i>		500	25,3	26,27	41,84	505,22	
1	5	Обед	закуска	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45	6,61
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	265	8,71	8,77	23,67	208,45	113	13,12
			2 блюдо	Печень тушеная в соусе	100	14,4	14,72	6,37	215,53	261	32,14
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	231,92	171	11,78
			напиток	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,3	97,58	699	6,42
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,72
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,45
				<i>итого</i>		855	35,45	32,81	136,16	909,14	
1	5	Итого за день:			1355	60,75	59,08	178	1414,36		154,45
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	358,9	173	22,27
			гор.напиток	Чай витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,54	376/388	4,45
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	3,44
		фрукты	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,8	338	25,8	

			<i>итого</i>		640	11,34	13,71	108,35	598,4		55,96
2	1	Обед	закуска	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,6	1,7	14,2	71	12,6
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	12,38	11,13	31,5	275,63	103	8,69
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	15,24	5,8	10,16	153,8	295	46,88
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	304	10,95
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859	8,11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,72
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,45
			<i>итого</i>		840	36,26	24,71	129,66	904,23		90,4
2	1	Итого за день:			1480	47,6	38,42	238,01	1502,63		146,36
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	280	26,08	30,49	55,1	599,17	291	61,33
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	9,7
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	3,44
			фрукты								
			<i>итого</i>		520	32,29	33,53	90,49	792,93		74,47
2	2	Обед	закуска	Икра овощная	60	1,2	5,4	5,4	73,2	50	9,42
			1 блюдо	Щи из св.капусты с картофелем с фрикаделькой "Детской"	265	2,44	6,41	11,11	111,89	88	20,34
			2 блюдо	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	105	10,2	9,7	12,5	178,1	297/326	33,31
			гарнир	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203	6,83
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35,26	143	388	8,08
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,72
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,45
			<i>итого</i>		860	24,86	26,17	127,99	844,33		81,15
2	2	Итого за день:			1380	57,15	59,7	218,48	1637,26		155,62
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным, Молоко сгущенное порционно	230	21,22	20,72	60,79	514,26	223	78,32
				Печенье	50	4,25	5,65	34,5	205,85		8,5

			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	58,66	377	2,46	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	3,44	
			фрукты									
			<i>итого</i>		520	28,77	26,79	129,95	871,93		92,72	
2	3	Обед	закуска	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,31	54-21з	22,32	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	260	2,6	6,13	17,03	133,69	96	14,48	
			2 блюдо	Рыба запеченная под соусом	110	22,21	11,65	2,99	205,65	232	38,22	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	312	16,89	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	4,52	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,72	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,45	
				<i>итого</i>		860	33,5	26,99	97,51	762,28		99,6
2	3	Итого за день:			1380	62,27	53,78	227,46	1634,21		192,32	
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	53,71	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3	382	10,8	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	3,44	
			фрукты									
				<i>итого</i>		520	28,62	13,98	98,84	635,62		67,95
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	60	2,7	4,7	4,31	70,34	50	7,06	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	260	14,5	15,4	33,1	329	106	22,19	
			2 блюдо	Тефтели "Детские" под соусом	115	13,49	16,19	17,18	268,39	279/333	56,37	
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	38,78	231,92	171	11,78	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	376	1,56	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,72	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,45	
			<i>итого</i>		865	42,27	41,91	128,36	1059,72		102,13	

2	4	Итого за день:			1385	70,89	55,89	227,2	1695,34		170,08	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	210	53,35	
				Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,5	459	10,55	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	376	1,56	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	ПР	3,44	
			фрукты									
			<i>итого</i>				510	23,86	21,65	78,21	603,18	
2	5	Обед	закуска	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45	6,61	
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	12,88	7,88	50,13	322,88	108	9,44	
			2 блюдо	Котлеты "Говяжки Школьные" запеченные	100	18,5	25,86	4,76	325,81	268	64,25	
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	203	6,83	
			напиток	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,3	97,58	699	6,42	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,72	46,58	ПР	1,72	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	ПР	1,45	
			<i>итого</i>				840	42,68	42,15	165,97	1141,29	
2	5	Итого за день:			1350	66,54	63,8	244,18	1744,47		165,62	
Среднее значение за период:					1401	59,62	55,736	217,88	1598,26		170	