

Школа **МБОУ "Шевинская ООШ"** Утвердил: должность **директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Коноплева Г.С.**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **9 1 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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7.1	10.0	47.8	310.7	184	20.35	
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.3	15.6	108.9	382	9.84	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	б/н	1.15	
			фрукты	ЯБЛОКО	120	1.1	0.4	13.3	63.0	б/н	16.80	
				МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	14	5.70	
				СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	14	10.72	
				итого			635	18.8	26.6	96.9	706.7	
1	1	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	2.0	5.1	7.1	84.3	6142	7.46	
			1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7.7	3.5	21.4	148.7	226	4.37	
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	14.3	4.3	9.7	135.4	234	35.54	
			гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.2	5.1	21.4	143.9	335	10.82	
			напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.9	59.6	376	1.52	
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	б/н	1.15	
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	б/н	1.17	
				итого			870	32.2	18.6	106.6	724.5	
1	1	Итого за день:			1505	51.0	45.2	203.5	1431.2		126.59	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	190	30.9	20.2	32.2	441.1	224	37.94
			гор.напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	17.2	103.5	379	10.46
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	б/н	1.15
			фрукты	ЯБЛОКО	120	1.1	0.4	13.3	63.0	б/н	16.80
				МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	14	5.70
			итого		560	38.3	31.5	82.9	777.1		72.05
1	2	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.4	4.0	8.1	73.6	33	5.44
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ	250	6.4	7.3	15.4	152.3	88	12.56
			2 блюдо	ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	12.2	33.0	14.6	407.2	283	35.31
			гарнир	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	7.1	1.7	45.1	223.4	7106	5.96
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	402	5.94
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	б/н	1.15
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	б/н	1.17
			итого		890	32.6	46.7	147.0	1140.1		67.53
1	2	Итого за день:		1450	70.9	78.2	229.9	1917.2		139.58	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	4.0	5.0	19.0	137.0	141	10.0
				КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	90	13.0	29.0	14.0	367.0	282	37.76
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.1	349	5.94
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	б/н	1.15
			фрукты								
				ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	1.0	0.0	1.0	8.0	б/н	10.8
				итого	540	21.1	34.2	68.7	664.8		65.65
1	3	Обед	закуска	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4		7.80
			1 блюдо	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	7.3	16.7	11.7	229.5	76	25.38
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	17.1	21.8	42.4	435.1	291	30.74
			гарнир								
			напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.9	59.6	376	1.52
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	б/н	1.15
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	б/н	1.17
				итого	820	30.5	44.4	105.7	948.2		67.76
1	3	Итого за день:		1360	51.6	78.6	174.4	1613.0		133.41	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	15.8	18.2	6.3	252.5	210	35.45
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.3	15.6	108.9	382	9.84
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	б/н	1.15
			фрукты	ЯБЛОКО	120	1.1	0.4	13.3	63.0	б/н	16.80
				МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	14	5.70
				СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	14	10.72
			итого		585	27.5	34.8	55.4	648.5		79.66
1	4	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.2	3.0	11.3	78.2	41	7.48
			1 блюдо	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	6.5	13.8	17.0	219.7	91	22.66
			2 блюдо	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	11.8	28.9	3.5	323.1	246	39.43
			гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	2.2	38.2	206.1	323	5.00
			напиток	КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	18.5	74.1	411	4.29
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	б/н	1.15
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	б/н	1.17
			итого		870	32.8	48.5	120.6	1053.8		81.18
1	4	Итого за день:		1455	60.3	83.3	176.0	1702.3		160.84	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6.0	4.0	36.0	203.0	209	5.96
				КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	19.0	19.0	16.0	309.0	294	37.76
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.9	59.6	376	1.52
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	б/н	1.15
			фрукты								
				ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	б/н	7.80
				итого	540	29	29	92	738		54.19
1	5	Обед	закуска	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	б/н	10.80
			1 блюдо	СУП РЫБНЫЙ	250	6.7	0.6	14.1	88.8	2595	15.88
			2 блюдо	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	18.9	26.4	20.3	394.7	308	33.85
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	402	5.94
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	б/н	1.15
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	б/н	1.17
				итого	820	31.6	27.8	99.2	774.9		68.79
1	5	Итого за день:		1360	60.9	56.3	190.8	1512.6		122.98	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	КАША "ДРУЖБА"	250	7.7	12.5	33.4	279.3	190	21.53
			гор.напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	17.2	103.5	379	10.48
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	б/н	1.15
			фрукты								
				МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	14	5.7
				СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	14	10.72
			итого		515	17.5	27.8	70.8	606.9		49.58
2	1	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	2.0	5.1	7.1	84.3	6142	7.46
			1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7.7	3.5	21.4	148.7	226	4.37
			2 блюдо	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	15.3	39.4	36.6	562.8	299	50.78
			гарнир								
			напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.9	59.6	376	1.52
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	б/н	1.15
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	б/н	1.17
			итого		860	30.0	48.6	112.1	1008.0		66.45
2	1	Итого за день:		1375	47.5	76.4	182.9	1614.9		116.03	

2	2	Завтрак	гор.блюдо	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.0	5.0	22.0	144.0	335	10.82
				КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	14.0	4.0	9.0	130.0	234	35.54
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.1	349	5.94
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	б/н	3.27
			фрукты	ЯБЛОКО	120	1.1	0.4	13.3	63.0	б/н	17.4
				САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2.7	5.1	2.6	67.0	20	16.48
				итого	700	23.9	14.7	81.6	556.8		89.45
2	2	Обед	закуска	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	б/н	7.80
			1 блюдо	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	7.3	16.7	11.7	229.5	76	25.83
			2 блюдо	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	11.8	28.9	3.5	323.1	246	39.86
			гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	2.2	38.2	206.1	323	4.85
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	402	5.94
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	б/н	1.15
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	б/н	1.17
				итого	830	34.1	53.8	121.8	1113.7		86.6
2	2	Итого за день:		1530	58.0	68.5	203.4	1670.5		176.05	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	190	31.0	21.7	33.2	459.8	224	37.94
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.3	15.6	108.9	382	9.84
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	б/н	1.15
			фрукты	ЯБЛОКО	120	1.1	0.4	13.3	63.0	б/н	16.80
				МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	13	5.70
			итого		560	39.2	33.9	82.3	801.4		71.43
			2	3	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.4	4.0	8.1
1 блюдо	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250				6.5	13.8	17.0	219.7	91	22.66
2 блюдо	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100				20.8	21.5	17.2	343.6	294	28.34
гарнир	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150				5.3	1.5	34.2	170.9	7106	5.96
напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200				0.1	0.0	14.9	59.6	376	1.52
хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				2.3	0.2	15.1	71.0	б/н	1.15
хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40				2.6	0.4	17.0	81.6	б/н	1.17
итого		870				39.0	41.4	123.5	1020.0		66.24
2	3	Итого за день:		1430	78.2	75.3	205.8	1821.4		137.67	

2	4	Завтрак	гор.блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	14.4	29.2	35.2	462.5	259	44.43
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.9	59.6	376	1.52
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	б/н	1.15
			фрукты								
				САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	2.0	5.1	7.1	84.3	6142	7.46
			итого		580	20	35	77	701		54.56
			2	4	Обед	закуска	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	5.1	8.9
1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250				7.3	18.8	8.8	235.6	84	24.90
2 блюдо	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ	100				16.6	7.4	1.8	140.7	232	45.90
гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150				3.7	4.5	38.8	210.7	325	9.43
напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				0.6	0.1	31.7	131.0	402	5.94
хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				2.3	0.2	15.1	71.0	б/н	1.15
хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40				2.6	0.4	17.0	81.6	б/н	1.17
итого		870				34.5	36.5	122.1	958.9		95.99
2	4	Итого за день:		1450	54	71	199	1660		150.55	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6.0	4.0	36.0	203.0	209	5.96
				КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	19.0	19.0	16.0	309.0	294	37.76
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.1	349	5.94
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	б/н	1.15
			фрукты	ЯБЛОКО	120	1.1	0.4	13.3	63.0	б/н	16.80
				ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	б/н	7.80
				итого	660	30.3	28.9	104.6	799.2		75.41
2	5	Обед	закуска	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	б/н	10.80
			1 блюдо	СУП РЫБНЫЙ	250	6.7	0.6	14.1	88.8	2595	15.88
			2 блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	110	13.5	35.0	12.1	416.9	280	42.72
			гарнир	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.7	23.5	148.0	333	9.45
			напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.9	59.6	376	1.52
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	б/н	1.15
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	б/н	1.17
				итого	840	28.6	41.0	97.7	873.7		82.69
2	5	Итого за день:			1500	58.9	69.9	202.3	1672.9		158.1
		Среднее значение за период:			1441.5	59.1	70.3	196.8	1661.6		142.18