

Школа МКОУ СОШ г. Верхняя Сергеевка

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность Директор
 фамилия Л.В.Завозин
 дата 1 4 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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>								
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	0	0	0	0	0		0
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з	8,05
			2 блюдо	рагу из курицы	200	4,74	5,8	13,62	125,52	54-3с	34,48
			гарнир		200	19,07	7	24,03	217,4	54-22м	47,92
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	31,4	124	№639	4,48
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	0,4	0,1	21,9	93,9	пром	4,44
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,5	1,1	10,1	52,5	пром	2,63
			<i>итого</i>								
1	1	Итого за день:			750	27,61	20,1	107,25	699,02		102
1	2	Завтрак	гор.блюдо		750	27,61	20,1	107,25	699,02		102
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>								
1	2	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	0	0	0	0	0		0
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	60	0,8	8,1	5,7	98,9	54-11з	13,2
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	200	4,7	4,96	10,12	110,36	№110	26,27
					100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р	47,2

			гарнир	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г	4,76	
			напиток	Кисель	200	0	0	42,2	162	№648	3,5	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	0,4	0,1	21,9	93,9	пром	4,44	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,5	1,1	10,1	52,5	пром	2,63	
			<i>итого</i>		800	24,6	26,46	131,32	861,66		102	
1	2	Итого за день:			800	24,6	26,46	131,32	861,66		102	
1	3	Завтрак	гор.блюдо								102	
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
				<i>итого</i>								
1	3	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	0	0	0	0	0		0	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	60	0,8	7,1	5,5	89,5	54-16з	13,64	
			2 блюдо	Голень куриная	200	1,6	3,44	8	70,4	№124	15,11	
			гарнир	Макароны отварные	100	17	14	6,51	190	пром	46	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	150	5,1	9,2	34,2	244,5	№332	12,16	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,3	0	31,4	124	№639	5,52	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	0,4	0,1	21,9	93,9	пром	4,44	
				Соус красный основной	30	1,5	1,1	10,1	52,5	пром	2,63	
					30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус	2,5	
			<i>итого</i>									
1	3	Итого за день:			830	27,7	35,64	120,31	886		102	
1	4	Завтрак	гор.блюдо		830	27,7	35,64	120,31	886		102	
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
				<i>итого</i>								
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	0	0	0	0	0		0	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з	8,05	
					200	5	4,5	17,8	133,6	№139	18,57	

			2 блюдо	Котлета из говядины	90	11,7	1,62	8,1	125	пром	50,4
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	36	233,7	54-9г	11,91
			напиток	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн	3,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	0,4	0,1	21,9	93,9	пром	4,44
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,5	1,1	10,1	52,5	пром	2,63
				Соус красный основной	20	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус	2,5
				<i>итого</i>							
1	4	Итого за день:			810	29,9	20,62	122,2	826,9		102
1	5	Завтрак	гор.блюдо		810	29,9	20,62	122,2	826,9		102
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>								
1	5	Обед	закуска	Овощи в нарезке (перец)	0	0	0	0	0		0
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	60	1,1	0,1	3,9	20,5	54-4з	19,44
			2 блюдо	Рыбные котлеты	200	2,3	2	16,8	96	№140	15,26
			гарнир	Картофельное пюре	100	10	9	18,2	193,8	пром	42,5
			напиток	Кисель	150	3,06	4,8	20,45	137,25	№694	14,23
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0	0	42,2	162	№648	3,5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	0,4	0,1	21,9	93,9	пром	4,44
					30	1,5	1,1	10,1	52,5	пром	2,63
			<i>итого</i>								
1	5	Итого за день:			800	18,36	17,1	133,55	755,95		102
2	1	Завтрак	гор.блюдо		800	18,36	17,1	133,55	755,95		102
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>								
2	1	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	0	0	0	0	0		0
					60	0,8	8,1	5,7	74,2	54-11з	16,8

			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36	№110	23,16
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	90	16,8	15,6	8,4	141,2	пром	40
			гарнир	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	54-10г	10,5
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	31,4	124	№639	4,47
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	0,4	0,1	21,9	93,9	пром	4,44
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,5	1,1	10,1	52,5	пром	2,63
				<i>итого</i>	790	29	35,46	114,22	769,86		102
2	1		Итого за день:		790	29	35,46	114,22	769,86		102
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Овощи в нарезке(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-2з	16,8
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	8,3	2,6	14,6	115,3	54-20с	15,5
			2 блюдо	Биточек из говядины	90	11,7	1,62	8,1	125	пром	42,14
			гарнир	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	54-9г	4,99
			напиток	Кисель	200	0	0	42,2	162	№648	3,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	0,4	0,1	21,9	93,9	пром	4,44
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,5	1,1	10,1	52,5	пром	2,63
				Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з	12
				<i>итого</i>	800	25,5	20,22	112,9	761		102
2	2		Итого за день:		800	25,5	20,22	112,9	761		102
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	60	0,8	7,1	5,5	89,5	54-16з	15,04
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	5	4,5	17,8	133,6	№139	17,57
			2 блюдо	Биточек из говядины	90	11,7	1,62	8,1	125	пром	42,14
			гарнир	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	№332	12,16
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	31,4	124	№639	5,52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	0,4	0,1	21,9	93,9	пром	4,44
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,5	1,1	10,1	52,5	пром	2,63
				Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус	2,5
				<i>итого</i>		820	25,8	24,32	131,7	884,2	
2	5	Итого за день:			820	25,8	24,32	131,7	884,2		102
		Среднее значение за период:			803	26,327	26,128	121,81	816,915		102