Школа ГБОУ СОШ п. Луначарский

Утвердил: должность И.о. директора

фамилия Азязова О.В.

дата 9 1 2024

день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Биточки с соусом, каша гречневая вязкая, кукуруза консервированная	260	19,24	15,97	39,41	385,94	423,171,24	63,36
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	4,4
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6,82
			фрукты								
			итого		500	22,24	15,97	70,41	525,94		74,58
1	1	Обед	закуска	Салат из огурцов консерв.с зел.горошком	60	1	2,5	4,9	56,26	53	11
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5	4	19	128	139	15,4
			2 блюдо	Котлеты куриные с соусом	90	9	10	10	133	423	62,46
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,4	4,6	31,5	192,6	302	4,35
			напиток	Напиток лимонный	180	0		22	86	289	4,40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,41
			итого		720	22,53	21,1	103,48	679,188		104,43
1	1	**Итого за день:**			1220	44,77	37,07	173,89	1205,13		179,01
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром, сыр порционно	176	9	13	25	238	109, 198	56,76
			гор.напиток	Какао с молоком, сок фруктовый	380	3	2	42	195	762, 293	11
			хлеб	Батон	40	3	0	21	94	ПР	6,82
			фрукты								
			итого		596	15	15	88	527		74,58
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	60	1	2,5	4,9	79,26	62	11
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	220	2	6	0	86	120	15,4
			2 блюдо	Азу с говядиной	180	16	18	15,9	300	402	66,81
			гарнир								

			напиток	Компот из кураги	200	1	0	31	123	107	4,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,41
			итого		700	23	26,5	67,8	671,26		104,43
1	2	**Итого за день:**			1296	38	41,5	155,8	1198,26		179,01
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Палочки с крупой с соусом, макаронные изделия с овощами, зел.горошек консерв.	260	14	15	44	366	301,428, 205	57,86
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0	23	94	293	9,90
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	86	ПР	6,82
			фрукты								
			итого		500	17,57	15,7	84,086	545,69		74,58
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	5	80	60	11,00
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	6	5	23	159	138	15,40
			2 блюдо	Плов из птицы (филе куриное)	150	15	12	40	329	893	66,81
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	4,40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,41
			итого		700	25,682	24,079	99,495	707,974		104,43
1	3	**Итого за день:**			1200	43,252	39,779	183,58	1253,66		179,01
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами, Картофельное пюре, огурцы соленые	260	12	17	33	250	309,472,24	53,46
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0		34	138	702	14,30
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6,82
			фрукты								
			итого		500	14,855	17,38	82,908	471		74,58
1	4	Обед	закуска	Салат картофельный с огурцами	60	1	2	7	49	37	8,80
			1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	210	4	5	13	113	84	18,70
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом	90	9	10	10	133	423	33,81

			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	8	5	26	233	171	27,50
			напиток	Напиток из шиповника	180	1	0	24	97	289	8,80
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,41
			итого		730	25,051	22,5	96,532	707,429		104,43
1	4	**Итого за день:**			1230	39,906	39,88	179,44	1178,43		179,01
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	160	12	15	30	259	114	32,45
			гор.напиток	Чай с лимоном	187	0	0	14	54	629	7,70
			хлеб	Батон	40	3	0	21	99	ПР	6,82
			фрукты	Фрукты	150	1	0	15	60	24	27,61
			итого		537	15,589	15,446	78,951	472		74,58
1	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	6	54	62	9,90
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2	6	16	117	42	33,92
			2 блюдо	Стейк(шницель) из курицы с соусом	90	12	9	2	170	520	20,35
			гарнир	Картофель и овощи тушеные	150	4	11	35	250	251	24,64
			напиток	Компот из сухофруктов	180	1	0	32	126	283	8,80
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,41
			итого		730	21,975	28,952	108,11	799,428		104,43
1	5	**Итого за день:**			1267	37,564	44,398	187,06	1271,43		179,01
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая Дружба с маслом, сахаром, кондитерские изделия	245	9	14	37	347	102, ПР	59,07
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	3	23	125	762	11,00
			хлеб	Бутерброд с повидлом	65	3	0	25	156	02, ПР	4,51
			фрукты								
			итого		510	14,96	17,04	84,8	628,31		74,58
2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной с огурцами солеными	60	1	3	5	51	55	11,00
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	19	100	139	32,82
			2 блюдо	Тефтели с соусом	90	7	7	10	122	423	40,59

			гарнир	Пюре из гороха	150	16	5	40	260	270	8,80
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	4,40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,41
			итого		740	29,396	17,683	104,89	673,271		104,43
2	1	**Итого за день:**			1250	44,356	34,723	189,69	1301,58		179,01
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые с соусом, каша гречневая рассыпчатая, свекла вареная	260	17	15	28	371	423,463,24	53,46
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0		34	128	702	14,30
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6,82
			фрукты								
			итого		500	20,02	15,69	77,908	581,96		74,58
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	5	80	60	11,00
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	27	120	132	26,22
			2 блюдо	Крокеты с соусом	90	11	10	14	164	202	42,79
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5	4	37	204	469	9,90
			напиток	Чай с лимоном	187	0	0	14	54	628	7,70
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,41
			итого		727	22,397	24,998	113,85	704,617		104,43
2	2	**Итого за день:**			1227	42,417	40,688	191,76	1286,58		179,01
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи с молоком сгущенным	200	11	14	65	431	682	48,18
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	4,40
			хлеб	Йогурт	100	5	2	4	51	ТУ	22,00
			фрукты								
			итого		500	15,89	15,551	83,51	539,267		74,58
2	3	Обед	закуска	Салат из б/к капусты	60	1	3	6	54	62	9,90
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	210	5	4	19	128	102	15,40
			2 блюдо	Биточки с соусом	90	11	10	10	133	423	54,71

			гарнир	Рис припущенный с овощами	150	4	5	32	255	690	8,80
			напиток	Компот из сухофруктов	180	1	0	32	126	283	8,80
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,41
			итого		730	23,972	22,713	114,94	778,868		104,43
2	3	**Итого за день:**			1230	39,862	38,264	198,45	1318,14		179,01
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из говядины, огурцы соленые	240	15	16	41	369	193,24	63,36
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	4,40
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4	0	25	126	ПР	6,82
			фрукты								
			итого		500	19,133	16,504	80,544	551,38		74,58
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	60	1	6	7	93	11	6,60
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200	4	6	12	96	110	31,17
			2 блюдо	Котлеты рыбные Любительские с соусом	90	12	7	9	168	162	38,94
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	4	26	154	472	11,00
			напиток	Сок фруктовый	180	1		21	85	293	9,90
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,41
			итого		720	23,251	23,38	91,687	678,8		104,43
2	4	**Итого за день:**			1220	42,384	39,884	172,23	1230,18		179,01
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Стейк(шницель) из курицы с соусом, макаронные изделия отварные, икра кабачковая	260	17	15	37	394	520, 205, 31	58,98
			гор.напиток	Компот из кураги	200	1	0	31	123	107	8,80
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	6,80
			фрукты								
			итого		500	21,04	15,24	84,356	600,2		74,58
2	5	Обед	закуска	Салат картофельный с зеленым горошком	60	5	7	8	97	31	11,00
			1 блюдо	Суп с клецками со сметаной	200	5	3	11	94	107	19,62
			2 блюдо	Палочки с крупой с соусом	90	8	10	10	158	428	42,79

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	5	26	233	463	9,90
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0		34	128	702	14,30
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,41
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,41
			итого		740	27,803	25,854	104,66	792,96		104,43
2	5	**Итого за день:**			1240	48,843	41,094	189,02	1393,16		179,01
		Среднее значение за период:			1238	42,1354	39,728	182,09	1263,65		179,01

Одобрено на совещании родителями:

Чобурина Е.А.

Алябьева Н.А.

Морозова Е.С.