

Школа

МОУ СОШ №5 УКМО

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Фетцова

Возрастная категория

7-11 лет

дата

13

01

2025

день

месяц

год

Недел я	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	5,3	7,2	33,1	219	311
				Сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,4	пром.выпуск
			гор.напиток	Кофейный напиток на цельном молоке	200	1,8	1,6	24	118,8	692
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			фрукты	Йогурт фруктовый	95	2,7	2,4	14	88,4	пром.выпуск
			<i>итого</i>		525	13,7	14,3	81,6	509,6	
1	1	Обед	закуска	Зелёный горошек с луком	60	1,7	4,6	4,7	70,8	85
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	200	4,8	4,6	14,0	122,5	132
			2 блюдо	Гуляш из говядины	50/40	13,7	9,0	5,1	145,3	437
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,6	3,8	36,0	205,1	516
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	29,0	105,0	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.выпуск
			<i>итого</i>		650	28,7	22,4	108,8	736,9	
1	1	Итого за день:			1175	42,4	36,7	190,4	1246,5	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Царская ватрушка с соусом молочным	120/30	17,0	9,0	28,0	342,9	366/596
				Рис припущенный	150	5,3	6,2		228,0	512
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	685
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,5	7,6	20,0	103,5	1
			фрукты	Груши свежие	120	0,5	0,0	12,4	56,4	пром.выпуск
			<i>итого</i>		470	24,3	22,8	75,4	790,8	

1	2	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,1	4,8	6,8	75,9	78
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками мясом	200	6,7	5,5	19,1	140,0	160, Сб-к 2012
			2 блюдо	Птица отварная с соусом	90/50	11,5	18,8	1,4	252,3	487/468
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,8	5,0	21,5	150,0	297
			напиток	Кисель из ягоды	200	0,1	0,0	28,8	118,1	640
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.выпуск
			<i>итого</i>		650	27,1	34,5	97,6	824,5	
1	2	Итого за день:			1120	51,4	57,3	173	1615,3	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели с соусом	60/30	9,3	9,6	10,0	164,4	462
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	4,9	22,1	146,2	520
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,8	1,6	24,0	118,8	692
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	1,6	7,5	10,6	113,0	1
			фрукты	Апельсины	100	0,9	0,0	8,1	43,0	пром.выпуск
			<i>итого</i>		450	16,8	23,6	74,8	585,4	
1	3	Обед	закуска	Салат Степной	60	0,8	6,0	2,5	77,7	25
			1 блюдо	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	5,4	5,0	7,6	94,0	124
			2 блюдо	Рыба, тушённая в томате с овощами	60/50	16,0	10,5	4,6	181,4	374
			гарнир	Рис припущенный	150	7,4	7,5	39,0	209,6	512
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	18,4	76,4	705
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.выпуск
			<i>итого</i>		650	32,5	29,4	92,1	727,3	
1	3	Итого за день:			1100	49,3	53	166,9	1312,7	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки с соусом	60/30	10,9	5,3	11,3	140,3	451/587
			гарнир	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,0	28,8	164,0	516
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	5,5	3,5	21,3	130,4	694

			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	13,0	58,8	пром.выпуск
			фрукты	Яблоки свежие	100	0,4	0,0	9,8	47,0	пром.выпуск
			<i>итого</i>		445	23,2	12	84,2	540,5	
1	4	Обед	закуска	Салат из свёклы с сыром	60	3	6	5	109	50
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	6	3	14	107	138
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый с соусом	90	10	10	7	185	450
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	4,9	22,1	146,2	520
			напиток	Кисель из ягод	200	0,1	0,0	28,8	118,1	640
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.выпуск
			<i>итого</i>		740	25,3	24,5	97,2	752,9	
1	4	Итого за день:			1185	48,5	36,5	181,4	1293,4	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из говядины	50/100	18,7	7,2	27,0	249,0	443
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	15,0	60,0	686
			хлеб	Батон с маслом, сыром	20/10/10	3,1	8,0	25,5	129,0	3
			фрукты	Мандарины свежие	100	0,8	0,0	7,5	38,0	пром.выпуск
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			<i>итого</i>		220	24,2	15,4	85,5	523	
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,7	4,6	4,7	70,8	71, Сб-к 2012
			1 блюдо	Борщ с мясом, сметаной	200	4,6	5,8	10,2	111,0	110
			2 блюдо	Котлета морская с соусом	60/30	10,7	12,8	5,6	183,4	357/ 468, Сб -к 2012
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	4,9	22,1	146,2	520
			напиток	Компот из кураги	200	0,9	0,0	25,2	105,2	638
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			<i>итого</i>		650	24	28,5	87,8	704,8	
1	5	Итого за день:			870	48,2	43,9	173,3	1227,8	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	200	7,5	8,0	36,3	247,8	311
			закуска	Яйца варёные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	337
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0,0	0,0	15,0	60,0	685
			хлеб	Хлеб с сыром	20/10	3,9	3,1	10,5	83,4	3
			фрукты	Йогурт фруктовый	95	2,7	2,4	14,0	88,4	пром.выпуск
			<i>итого</i>		240	19,2	18,1	76,1	542,6	
2	1	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	6,0	4,4	106,9	71
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	8,2	3,8	15,7	126,0	139
			2 блюдо	Азу	60/120	16,4	10,4	14,8	242,5	438
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	29,0	105,0	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,0	94,0	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.выпуск
			<i>итого</i>		520	29,9	20,8	94,4	715,6	
2	1	Итого за день:			760	49,1	38,9	170,5	1258,2	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи из печени по - кунцевски	50	9,2	6,4	6,4	130,0	409, Сб - к 2012
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	4,9	22,1	146,2	520
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	685
			хлеб	Батон с маслом	20/8	1,5	6,8	5,3	101,1	1
			фрукты	Йогурт фруктовый	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			хлеб	Хлеб пшеничный	95	2,7	2,4	14,0	88,4	пром.выпуск
			<i>итого</i>		400	18,2	20,7	73,3	572,7	
2	2	Обед	закуска	Огурчик солёный	60	0,5	0,0	2,0	12,0	121, Сб-к 2012
			1 блюдо	Суп - лапша домашняя с курицей	200	4,3	5,2	13,4	138,0	148
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом	60/30	10,6	9,1	9,1	168,2	394
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,8	5,0	21,5	150,0	297
			напиток	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	25,8	99,5	699
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21,0	94,0	пром.выпуск

			<i>итого</i>		670	24,9	19,9	102,3	702,9	
2	2	Итого за день:			1070	43,1	40,6	175,6	1275,6	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с сыром	130/20	9,4	9,2	31,2	250,5	333
				Масло сливочное	10	0,0	7,2	0,0	66,0	пром.выпуск
			гор.напиток	Какао на молоке сгущённом	200	5,5	3,5	21,3	130,4	694
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			фрукты	Яблоки свежие	140	0,6	0,0	13,7	65,8	пром.выпуск
			<i>итого</i>		360	17,1	20,1	76,7	559,7	
2	3	Обед	закуска	Салат с крабовыми палочками	60	3,2	4,7	7,4	83,5	контрольная прор.
			1 блюдо	Солянка домашняя	200	5,0	6,2	7,1	133,0	139
			2 блюдо	Говядина, тушенная с капустой	50/150	13,7	9,6	12,6	224,0	157
			напиток	Кисель из брусники	200	0,1	0,0	28,8	118,1	640
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19,0	82,4	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	15,8	70,5	пром.выпуск
			<i>итого</i>		530	27	21,2	90,7	711,5	
2	3	Итого за день:			890	44,1	41,3	167,4	1271,2	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом	105/5	11,1	17,5	2,1	209,7	342
			хлеб	Булочка сдобная	50	4,0	4,3	29,0	171,5	767
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	47,0	685
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			фрукты	Мандарины свежие	100	0,8	0,0	7,5	38,0	пром.выпуск
			Закуска	Зеленый горошек	40	2,0	0,0	3,2	22,0	пром.выпуск
			<i>итого</i>		410	17,1	22	67,3	535,2	
2	4	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,1	4,8	6,0	73,3	78
			1 блюдо	Свекольник с мясом, сметаной	200	4,4	5,7	12,2	119,4	145,Сб-к 2012
			2 блюдо	Плов из птицы	50/110	14,4	17,0	30,2	336,6	492
			напиток	Компот из кураги	200	0,9	0,0	25,2	105,2	638
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19,0	82,4	пром.выпуск

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21,0	94,0	пром.выпуск
			<i>итого</i>		540	26,6	28,3	113,6	810,9	
2	4	Итого за день:			950	43,7	50,3	180,9	1346,1	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты куриные с маслом	50/5	7,6	12,3	7,7	171,2	498
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	4,9	22,1	146,2	520
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,6	1,6	19,4	87,0	507, С - к 2012
			хлеб	Батон с маслом	20/10	1,5	8,3	10,7	114,2	8
			фрукты	Апельсины	100	0,9	0,0	8,1	43,0	пром.выпуск
			<i>итого</i>		350	14,8	27,1	68	561,6	
2	5	Обед	закуска	Салат рыбный	60	5,5	5,4	3,7	87,7	65
			1 блюдо	Борщ украинский с мясом, сметаной	200	3,0	2,7	7,7	84,0	113
			2 блюдо	Печень по - строгановски	60/30	14,3	12,1	3,1	220,4	431
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,6	3,8	36,0	205,1	516
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	18,4	76,4	705
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47,0	пром.выпуск
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,5	41,2	пром.выпуск
			<i>итого</i>		650	31,3	24,4	88,9	761,8	
2	5	Итого за день:			1000	46,1	51,5	156,9	1323,4	
		Среднее значение за период:			1012	46,59	45	173,63	1317,02	