

Школа

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

6-11 классы

Утвердил: должность

директор

фамилия

А.Ю.Глагольева

дата

1

1

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,30	9,30	34,00	249,10	54-9к	22	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-2гн	7	
				Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,40	70,30	Пром.	3	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,04	0,40	10,10	51,24	Пром.	2	
			закуска	Сыр полутвердых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,60	54-1з	10	
				Джем фруктовый	10	0,00	0,00	7,60	27,60	Пром.	10	
				<i>итого</i>			500,00	18,94	18,7	73,8	533,74	
1	1	Обед		Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,80	7,60	2,20	93,10	54-6з-2022	6	
			закуска	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,70	7,96	10,10	112,40	54-2с-2022	10	
			1 блюдо	Горошница	120	9,50	3,10	35,10	183,80	54-21г-2022	10	
			гарнир	Шницель из курицы	55	7,80	4,10	6,70	90,30	54-24м-2022	18	
			2 блюдо	Хлеб ржаной	30	2,04	0,50	10,00	51,24	Пром.	2	
			хлеб	Хлеб бел.	35	2,60	0,40	17,90	83,40	Пром.	3	
			хлеб ржаной	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022	5	
			хлеб бел.									
			напиток	<i>итого</i>		700	26,94	23,66	101,8	695,24		54

1	1	<b>Итого за день:</b>			1200	45,88	42,36	175,6	1228,98		108	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом	200	8,39	9,70	38,62	269,44	188 Сб.Могильный	26	
					Соус молочный сладкий	30	1,60	1,40	12,60	69,70	54-7соус	6
			гор.напиток		Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн-2022	7
			хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,40	70,30	Пром.	3
			хлеб		Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.	2
			закуска		Сыр полутвердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,80	54-1з	10
					<i>итого</i>	500	19,09	17,1	83,72	556,84		54
1	2	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,60	6,10	4,30	74,20	54-11з	6	
			1 блюдо		Щи с капустой и картофелем со сметаной	200	4,60	5,60	5,70	92,20	54-2с	10
			гарнир		Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	54-6г	10
			2 блюдо		Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,60	5,20	4,40	103,00	54-11р	16
			хлеб		Хлеб ржаной	30	2,04	0,40	10,08	51,24	Пром.	2
			хлеб		Хлеб пшеничный	60	4,50	0,50	29,50	140,70	Пром.	3
			соус		Соус молочный натуральный	20	0,70	1,50	1,90	23,80	54-5соус	2
			напиток		Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн	5
					<i>итого</i>	790	26,34	24,3	107,58	753,94		54
1	2	<b>Итого за день:</b>			1290	45,43	41,4	191,3	1310,78		108	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной говядины	190	14,10	15,20	40,50	330,90	54-11м	28	
			гор.напиток		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн	7
			хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	15,40	пром.	3	
			хлеб		Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	пром.	2
			закуска		Овощи в нарезке (огурец)	60	0,40	0,20	1,50	8,50	54-2з	14



			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн	5
			<i>итого</i>		755	27	23,7	104,5	748,8		54
1	4	<b>Итого за день:</b>			1325	46	39,5	175,4	1246,7		108
1	5	Завтрак	закуска	Сыр полутвердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,80	54-1з	10
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,90	54-4гн-2022	7
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	пром.	3
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром.	2
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-24к	22
			фрукты	Кюрага	8	0,90	0,30	11,10	52,50	Пром.	10
				<i>итого</i>		478,00	18,30	16,40	81,20	545,10	
1	5	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-6з-2022	6
			1 блюдо	Суп с крупой (крупя перловая)	200	5,10	5,80	10,80	115,60	54-10с	10
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г	10
			2 блюдо	Биточек из курицы	60	10,50	3,10	8,10	101,10	54-23м	16
			соус	Соус молочный натуральный	20	0,70	1,50	1,90	23,80	54-5соус	2
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,04	0,40	10,08	51,20	пром.	2
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,40	0,40	25,70	127,30	пром.	3
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	5
			<i>итого</i>		770	26,44	22,5	101,98	720,9		54
1	5	<b>Итого за день:</b>			1248	44,74	38,9	183,18	1266		108
1	6	Завтрак	закуска	Сыр полутвердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з	10
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	3,8	12,6	100,4	54-21гк	10
			гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5	6,8	24,1	168,9	54-16к	19

			фрукты	Фрукты (мандарин,яблоко,груша)	100	0,90	0,30	11,10	52,50	пром.	6
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,40	70,30	пром.	5
			хлеб	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром.	4
			<i>итого</i>		570	18	15,8	71,6	488,6		54
1	6	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з	10
			1 блюдо	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	54-1с	10
			2 блюдо	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	42,6	348,3	54-11м	26
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром.	3
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,8	51,24	пром.	2
			напиток	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,76	66,90	54-2хн	3
				<i>итого</i>		735	26,94	27,3	101,26	738,34	
1	6	<b>Итого за день:</b>			1305	44,94	43,1	172,86	1226,94		108
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом	200	8,39	9,70	38,62	269,44	188 Сб.Мог.М.П.	26
			соус	Соус молочный сладкий	30	1,60	1,40	12,60	69,70	54-7соус	6
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн-2022	7
			хлеб	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	15,40	70,30	пром.	3
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	пром.	2
			закуска	Сыр полутвердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з	10
				<i>итого</i>		500	19,09	17,10	83,72	556,84	
2	7	Обед	закуска	Салат из свеклы с черносливом	60	0,80	3,20	7,80	63,80	54-18з	8
			1 блюдо	Суп с крупой (крупя перловая)	200	1,40	6,90	10,80	115,60	54-10с	10
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,90	7,30	36,00	233,70	54-4г	10
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	90	10	5,2	4,3	113,8	54-25м	18

			хлеб	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	8,40	42,70	пром.	2
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	15,4	70,3	пром.	3
			напиток	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-3хн	3
			<i>итого</i>		765	23,6	23,3	102,2	721,2		54
2	7	<b>Итого за день:</b>			1265	42,69	40,4	185,92	1278,04		108
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	75	6,40	9,00	1,70	11,05	54-1о	10
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн	7
			фрукты	Фрукт (яблоко, мандарин, груша)	100	0,90	0,30	11,10	52,50	пром.	6
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,40	70,30	пром.	3
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	пром.	2
			закуска	Горошек зеленый	30	0,65	0,05	1,75	11,05	54-20з	4
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,5	4,7	18	147,1	54-21к	22
			<i>итого</i>		560	19,25	17,45	67,65	420,70		54
2	8	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,60	6,10	4,30	74,20	54-11з	10
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	4,70	4,96	10,10	110,40	54-2с	10
			гарнир	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	54-6г	10
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,60	5,20	4,40	103,00	54-11р	16
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,04	0,40	10,08	51,24	пром.	2
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	пром.	3
			напиток	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,76	66,90	54-32хн	3
			<i>итого</i>		755	25,04	21,96	103,24	714,74		54
2	8		<b>Итого за день:</b>			1315	44,29	39,41	170,89	1135,44	
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной говядины	190	14,10	15,20	40,50	330,90	54-11м	28
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	7

			закуска	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,4	0,2	1,5	8,5	52-2з	14	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	15,40	70,30	пром.	3	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	пром.	2	
			<i>итого</i>		505	18,70	16,00	72,30	479,20		54	
2	9	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,30	6,60	2,20	73,40	54-6з	10	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с	8	
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,30	30,50	187,10	54-5г	10	
			2 блюдо	Печень говяжья по-строгановски	50	8,40	7,90	3,30	118,25	54-18м	16	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,04	0,40	10,08	51,24	пром.	2	
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром.	3	
			соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,6	18,6	54-1соус	2	
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,76	66,9	54-3хн	3	
				<i>итого</i>		755,00	26,04	25,10	103,04	740,59		54
2	9	<b>Итого за день:</b>			1260,00	44,74	41,10	175,34	1219,79		108	
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,80	7,70	24,70	192,60	54-23гн	22	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	пром.	7	
			фрукты	Курага	8	0,90	0,30	11,10	52,50	пром.	10	
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,40	70,30	пром.	3	
			хлеб	хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	пром.	2	
			закуска	Сыр полутвердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,80	54-1з	10	
			<i>итого</i>		478	19,00	15,80	70,90	497,90		54	

2	10	Обед	закуска	Свекла отварная дольками	60,00	0,60	0,10	6,20	25,20	54-28з	8
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,10	54-8с	10
			гарнир	Рагу из овощей	150,00	2,80	7,40	18,80	133,40	54-9г	10
			2 блюдо	Гуляш из говядины	60	10,80	10,80	3,60	148,50	54-2м	16
			хлеб	Хлеб пшеничный	50,00	3,40	0,40	25,70	127,30	пром.	3
			хлеб	Хлеб ржаной	30,00	2,04	0,40	10,10	51,24	пром.	2
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн	5
		<i>итого</i>		750	26,84	23,7	100,5	699,74		54	
2	10	<b>Итого за день:</b>		1228	45,84	39,5	171,4	1197,64		108	