

Школа

МАОУ СОШ № 8

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Согл: должность

директор

фамилия

С.В. Елсукова

дата

31 8 2024

Согл: должность

ИП Смышляев А.А.

фамилия

А.А. Смышляев

дата

31 8 2024



Неделя	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	Центр
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	257	7,2	10	50,1	321	500
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	423
			хлеб	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	77	9,2	11,6	24,2	242	811
			фрукты							
			итого		554	17,33	21,75	88,21	625,15	0
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	52	703
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и мясом цыплят	270	9,56	7,3	22,3	188,6	116
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	157	15,7	26,2	2,98	312,43	229
			гарнир							
			напиток	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	200	414
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар
			итого		727	28,77	36,59	66,04	810,33	0
1	1	Итого за день:			1281	46,1	58,34	154,25	1435,48	0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по домашнему	270	22,25	12,25	27	312,25	234
			гор.напиток	Компот из кураги	200	0,9	0,05	20,6	89	406
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар
			фрукты	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар







2	3	Обед	хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			фрукты	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			<i>итого</i>		525	22,91	18,781	63,97	451,15		0
			закуска	Салат из белочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,4	4,3	5,5	66	705	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	270	7,35	8,85	20,5	191,5	117	
			2 блюдо	Котлета "Школьная"	105	16,72	9,75	11,5	200	203	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	311	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			<i>итого</i>		825	32,88	32,44	117,86	901,3		0
2	3	Итого за день:			1350	55,79	51,221	181,83	1352,45		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченый)	260	12,84	21,55	56,52	517,1	239	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,07	56,85	422	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			фрукты	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			<i>итого</i>		500	15,15	21,991	81,95	631,25		0
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	2,1	5	40	718	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	228	1,7	4,2	12,3	117,6	103	
			2 блюдо	Суфле из печени	100	23,8	7,5	4,8	186	245	
			гарнир	Картофель в молоке	150	3	6,15	24,3	166,5	316	
			напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	60,3	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	9,62	54,3	пекар	
			<i>итого</i>		798	34,61	21,83	78,42	683,7		0
2	4	Итого за день:			1298	49,76	43,821	160,37	1314,95		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы	106	15	21,4	15,5	316	251	
				Макаронные изделия	180	6,12	10,98	41,04	293,4	311	

		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,27	0,059	15,26	59,49	421	
		хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
		фрукты	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
		<i>итого</i>		526	23,5	32,829	82,16	726,19		0
2	5	закуска	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	1,4	4,3	5,2	64	707	
		1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	100	
		2 блюдо	Фрикадельки мясные	110	11,3	9,3	8,2	162	261	
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	303	
		напиток	Напиток лимонный	200	0,01	0	24,2	93	414	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
		<i>итого</i>		788	24,92	26,29	97,36	749,9		0
2	5	<b>Итого за день:</b>		1314	48,42	59,119	179,52	1476,09		0
3	1	Завтрак	Каша "Дружба"	257	7,38	10,66	41,06	290,52	35	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	421	
		хлеб	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
		закуска	Бутерброд с маслом и сыром	77	9,2	11,6	24,2	242	811	
		фрукты								
		<i>итого</i>		554	17,68	22,469	85,33	619,16		0
3	1	Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	2,1	5	40	718	
		1 блюдо	Суп-лапша домашняя	270	2,8	5,8	13,9	120	113	
		2 блюдо	Котлеты, биточки рыбные	120	19	12,8	18,3	266	256	
		гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	4,6	20,1	137	312	
		напиток	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	414	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
		<i>итого</i>		840	27,61	25,69	91,86	713,3		0



3	3	Итого за день:	итого		733	19,11	26,924	88,04	709,46		0
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная"	1273	117,705	58,334	150,99	1426,81		0
				Пюре картофельное	105	16,72	9,75	11,5	200	203	
			гор.напиток	Компот из кураги	180	3,7	5,9	24	166	314	
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	0,22	0,02	22,21	86,05	406	
				Хлеб ржаной	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			фрукты		20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		525	22,75	16,06	68,07	509,35		0
3	4	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,1	4,3	5,6	65	723	
			1 блюдо	Рассольник домашний	280	6,61	8,18	20,5	176,9	106	
			2 блюдо	Гуляш	100	17,37	8,12	5	165	243	
			гарнир	Гороховое пюре	220	4,38	7,3	44,39	166	326	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	408	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			итого		900	31,77	28,39	103,05	699,2		0
3	4	Итого за день:	итого		1425	54,52	44,45	171,12	1208,55		0
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Детская"	105	16,72	9,75	11,5	200	201	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	311	
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,181	0,181	28,4	111,39	416	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								
			итого		525	25,131	21,301	91,3	662,09		0
3	5	Обед	закуска	Салат "Рыжик"	60	3,52	12	2,86	133,8	712	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	270	6,32	4,88	15,04	131,6	119	
			2 блюдо	Колбаски по домашнему	105	15,71	19,47	3,12	251	209	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	154	6,6	4,9	37,1	223	301	
			напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	





			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			<i>итого</i>		840	29,37	28,69	105,56	798,9		0
4	2		<b>Итого за день:</b>		1360	48,161	45,761	178,62	1323,59		0
4	3	Завтрак	гор.блюдо	"Колобки" мясо-картофельные	155	15,58	14,86	14	252	208	
				Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	305	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								
			<i>итого</i>		545	22,44	22,2	85,1	631,9		0
4	3	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,1	4,3	5,6	65	723	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	260	2,85	7,3	14,62	136,6	120	
			2 блюдо	Плов из говядины	250	26,1	25,3	38,6	490	263	
			гарнир								
			напиток	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	19	79	404	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			<i>итого</i>		810	32,66	37,39	88,18	827,9		0
4	3		<b>Итого за день:</b>		1355	55,1	59,59	173,28	1459,8		0
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Колбаски по домашнему	150	15,71	19,47	3,12	271	210	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	311	
			гор.напиток	Кисель из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	411	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,24	5,55	30,15	пекар	
				Хлеб ржаной	20	0,83	0,15	4,81	27,15	пекар	
			фрукты								
			<i>итого</i>		570	24,18	30,984	84,94	738,56		0
4	4	Обед	закуска	Салат "Степной"	60	1	2,1	4	39	719	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	208	1,4	4,1	9,4	79	108	
			2 блюдо	Биточки по-белорусски	110	138	15,9	4,3	8,1	138	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	303	
			напиток	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	414	

