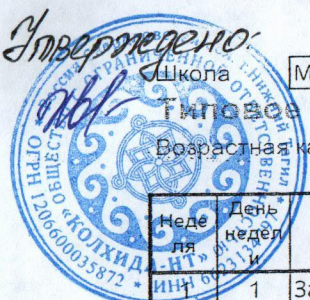


Утверждено:



Школа МАОУ СОШ № 8 г. Североуральск

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Согл: должность директор

фамилия Елсукова С.В.

дата 

1	3	2025
день	месяц	год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	7,2	10	50,1	321	500		
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	803		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	400		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н		
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800		
			<i>итого</i>		580	21,92	24,84	89,82	680,73		0	
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	103	709		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	7,08	5,41	16,52	139,7	100		
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	157	15,7	26,2	2,98	312,43	200		
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н		
			<i>итого</i>		717	30,58	47,78	81,23	823,03		0	
1	1	Итого за день:			1297	52,5	72,62	171,05	1503,76		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	260	23,11	13,8	23,51	303,67	227		
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	406		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н		
			сладкое	Кондитерское изделие	35	5,1	4,6	0,3	63	б/н		
			<i>итого</i>		535	32,61	19,1	80,29	623,27		0	
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101		

			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	90	9,18	10,53	7,38	161,1	221	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>		768	20,92	26,424	103,78	764,66		0
1	2		Итого за день:		1303	53,53	45,524	184,07	1387,93		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	404	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			<i>итого</i>		650	35,08	61,37	123,93	946,64		0
1	3	Обед	кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,22	3,56	8,17	84,3	102	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом кури	200	18,65	21,2	21,57	352,81	203	
			напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>		760	30,81	29,36	87,8	763,01		0
1	3		Итого за день:		1410	65,89	90,73	211,73	1709,65		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	100	14,12	21,89	1,14	293,4	204	
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>		510	30,96	31,89	86,8	806,3		0



			<i>итого</i>		530	18,84	21,34	87,94	626,73		0
2	1	Обед	сладкое	Кондитерское изделие	45	9,18	8,28	0,54	113,4	б/н	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	260	2,85	7,3	14,62	136,3	105	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208	
			гарнир	Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304	
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>		785	35,84	32	116,13	901,9		0
2	1	Итого за день:			1315	54,68	53,34	204,07	1528,63		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Дружба" с соусом молочным	110	15,72	19,48	3,14	251	209	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,08	4,92	20	138,33	305	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>		500	26,78	50,87	69,59	653,25		0
2	2	Обед	кисломол.	Кисломолочная продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,85	4,52	13,92	121,85	107	
			2 блюдо	Запеканка творожная	150	11,96	9,22	20,26	379,25	210	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>		740	25,05	16,984	100,28	824,56		0
2	2	Итого за день:			1240	51,83	67,854	169,87	1477,81		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	90	14,4	10,75	0,37	125,57	211	
			гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,6	4,9	37,1	223	306	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,07	26,85	411	

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н	
			<i>итого</i>		580	28,2	18,801	88,22	582,02		0
2	3	Обед	закуска	Икра овощная	60	1,1	4,3	5,6	65	705	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,19	18,98	112,5	108	
			2 блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	90	12,71	19,7	1,03	232,36	204	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	406	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>		790	30,12	42,04	116,29	910,96		0
2	3	<b>Итого за день:</b>			1370	58,32	60,841	204,51	1492,98		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный)	260	12,84	21,55	56,52	517,1	212	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>		500	17,24	22,25	92,2	689,7		0
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком и курагой	60	0,5	2,1	5	40	708	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	280	2,09	5,16	15,1	144,42	112	
			2 блюдо	Суфле из печени с рисом	120	28,56	9	5,76	223,2	222	
			гарнир	Картофель в молоке	180	3,6	7,38	29,16	199,8	302	
			напиток	Напиток из кураги	200	0,01	0	24,2	93	407	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>		880	38,96	24,34	99,9	815,02		0
2	4	<b>Итого за день:</b>			1380	56,2	46,59	192,1	1504,72		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	110	15	21,4	15,5	316	213	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			фрукты	Фрукт или сок (порционно)	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
				<i>итого</i>	600	26,1	32,35	91,28	774,1		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101	
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	110	11,3	9,3	8,2	162	214	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>	788	28,85	30,82	106,99	823,2		0
2	5	Итого за день:			1388	54,95	63,17	198,27	1597,3		0
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	257	7,38	10,66	41,06	290,52	501	
			гор.напиток	Чай сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	803	
				<i>итого</i>	577	22,27	25,559	86,94	674,74		0
3	1	Обед	напиток	Сок натуральный (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	40	б/н	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,3	10,3	88,89	109	
			2 блюдо	Суфле Рыбка с рисом	90	14,25	9,6	13,72	199,5	215	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	309	
			напиток	Напиток каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>	900	33,11	34,99	106,27	762,29		0







		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
		<i>итого</i>		790	33,804	38,118	93,892	839,59		0
3	5	Итого за день:		1290	60,005	57,899	188,67	1510,08		0