

Школа

МБОУ СОШ д. Кубань

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Калинина Л. В.

дата

09

01

2024

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена | |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|--------------------------------------|--------------|-------|--------|----------|--------------|-------------|-------|-------|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | каша геркулесовая молочная | 250 | 8 | 7 | 25 | 192 | 17 | 8,84 | |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 220 | 0 | 0 | 8 | 60 | 377 | 2,48 | |
| | | | хлеб | бутерброд с маслом сливочным и сыром | 80 | 8 | 11 | 21 | 394 | 3 | 12,3 | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 550 | 16 | 18 | 54 | 646 | | 23,62 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | щи из свежей капусты с курицей | 250 | 2 | 0 | 11 | 125 | 170 | 18,5 | |
| | | | 2 блюдо | тефтели из говядины | 90 | 9 | 10 | 9 | 169 | 174 | 26,15 | |
| | | | гарнир | каша перловая с маслом | 150 | 4 | 7 | 10 | 167 | 96 | 3,6 | |
| | | | напиток | компот из ягод | 220 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 119,14 | 240 | 4,24 | |
| | | | хлеб бел. | хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | 9 | 2,44 | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 760 | 19,62 | 18,68 | 82,16 | 711,14 | | 54,93 |
| 1 | 1 | Итого за день: | | 1310 | 35,62 | 36,68 | 136,16 | 1357,14 | | 78,55 | | |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|------------------------------|--------------|--------|------|----------|--------------|-------------|--------|
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | суп молочный вермешелевый | 250 | 6 | 7 | 18 | 156 | 46 | 10,44 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 220 | 0 | 0 | 8 | 60 | 377 | 2,48 |
| | | | хлеб | бутерброд с маслом сливочным | 60 | 3 | 5 | 21 | 198 | 1 | 5,18 |
| | | | фрукты | яблоко | 100 | 1 | 0 | 17 | 69 | 338 | 14,8 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 630 | 10 | 12 | 64 | 483 | | 32,9 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | салат овощной | 70 | 0 | 2 | 1 | 29 | 90 | 10,2 |
| | | | 1 блюдо | суп гречневый с курицей | 250 | 6 | 4 | 18 | 132 | 56 | 14,41 |
| | | | 2 блюдо | плов из говядины | 200 | 9 | 10 | 9 | 280 | 265 | 40,85 |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | кисель | 220 | 0,024 | 0 | 18 | 70 | 233 | 4,51 |
| | | | хлеб бел. | хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | 9 | 2,44 |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | 338 | 9,8 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 890 | 21,124 | 18,5 | 90,3 | 738 | | 82,21 |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 1520 | 31,124 | 30,5 | 154,3 | 1221 | | 115,11 |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена | |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|-------|--|
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | макароны отварные с сыром | 250 | 12,41 | 8,5 | 53,04 | 326,69 | 204 | 20,05 | |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 220 | 0 | 0 | 8 | 60 | 377 | 2,48 | |
| | | | хлеб | бутерброд с маслом сливочным | 60 | 2,98 | 5,27 | 21,09 | 198,2 | 1 | 5,16 | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 530 | 15,39 | 13,77 | 82,13 | 584,89 | | 27,69 | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | рассольник со сметаной | 220 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 181 | 195 | 11,8 | |
| | | | 2 блюдо | рыба тушеная с овощами | 120 | 14,8 | 8,1 | 14,9 | 174 | 229 | 46,3 | |
| | | | гарнир | каша пшенная | 150 | 4,1 | 6,5 | 10,2 | 136 | 96 | 4,12 | |
| | | | напиток | чай с сахаром | 220 | 0 | 0 | 8 | 60 | 377 | 2,48 | |
| | | | хлеб бел. | хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | 9 | 2,44 | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 760 | 24,68 | 20,19 | 69,67 | 682 | | 67,14 | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | 1290 | 40,07 | 33,96 | 151,8 | 1266,89 | | 94,83 | | |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена | |
|--------|-------------|------------|--------------|--------------------------------------|-----------------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|---------|--|
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | яйцо отварное | 100 | 8,87 | 13 | 1,53 | 158,7 | 209 | 9 | |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 220 | 0 | 0 | 8 | 60 | 377 | 2,48 | |
| | | | хлеб | бутерброд с маслом сливочным и сыром | 80 | 7,43 | 10,97 | 21,09 | 394,35 | 3 | 12,3 | |
| | | | фрукты | | 100 | 2,7 | 0,2 | 10,91 | 111,7 | 63 | 9 | |
| | | | <i>итого</i> | | 500 | 19 | 24,17 | 41,53 | 724,75 | | 32,78 | |
| | | | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | суп гороховый с курицей | 250 | 7 | 5 | 22 | 210 | 36 | 18 | |
| 1 | 4 | Обед | 2 блюдо | гуляш | 100 | 6 | 8 | 2 | 165 | 12 | 34,26 | |
| | | | гарнир | каша гречневая | 150 | 7 | 64 | 1 | 381 | 302 | 5,3 | |
| | | | напиток | сок | 220 | 5 | 1 | 8 | 60 | 377 | 2,33 | |
| | | | хлеб бел. | хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | 9 | 2,44 | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 770 | 29,1 | 79,5 | 56,3 | 947 | | 62,33 | |
| | | | 1 | 4 | Итого за день: | | 1270 | 48,1 | 103,67 | 97,83 | 1671,75 | |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|------------------------------|--------------|-------|------|----------|--------------|-------------|-------|
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | каша манная молочная | 250 | 6 | 7 | 25 | 192 | 175 | 8,94 |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 220 | 0 | 0 | 8 | 60 | 377 | 2,48 |
| | | | хлеб | бутерброд с маслом сливочным | 60 | 3 | 5 | 21 | 198 | 1 | 9,15 |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 530 | 9 | 12 | 54 | 450 | |
| 1 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | суп гречневый с курицей | 250 | 5,6 | 3,8 | 18,5 | 154 | 56 | 12,78 |
| | | | 2 блюдо | капуста тушеная с мясом | 150 | 10 | 8,2 | 20,3 | 211 | 200 | 40,29 |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | чай с сахаром | 220 | 0 | 0 | 8 | 60 | 377 | 2,48 |
| | | | хлеб бел. | хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | 9 | 2,44 |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | банан | 115 | 1,5 | 0,5 | 21 | 116 | 338 | 10 |
| | | | <i>итого</i> | | | 785 | 21,2 | 14 | 91,1 | 672 | |
| 1 | 5 | Итого за день: | | | 1315 | 30,2 | 26 | 145,1 | 1122 | | 88,56 |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена | |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|--------------------------------------|--------------|-------|--------|----------|--------------|-------------|-------|--|
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | каша пшенная молочная | 200 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 | 96 | 9,14 | |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 220 | 0 | 0 | 8 | 60 | 377 | 2,48 | |
| | | | хлеб | бутерброд с маслом сливочным и сыром | 90 | 7,43 | 10,97 | 21,09 | 394 | 3 | 9,15 | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 510 | 14,44 | 19,06 | 57,48 | 667 | | 20,77 | |
| 2 | 1 | Обед | закуска | салат овощной | 60 | 1 | 5 | 5 | 65 | 22 | 6,27 | |
| | | | 1 блюдо | суп рисовый с говядиной | 250 | 6 | 4 | 19 | 142 | 56 | 14,32 | |
| | | | 2 блюдо | котлета из говядины | 90 | 10 | 8 | 7 | 139 | 161 | 26,32 | |
| | | | гарнир | макароны отварные с маслом | 150 | 9 | 9 | 58 | 337 | 414 | 4,16 | |
| | | | напиток | чай с сахаром | 220 | 0 | 0 | 0 | 60 | 377 | 2,48 | |
| | | | хлеб бел. | хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | 9 | 2,44 | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 820 | 30,1 | 27,5 | 112,3 | 874 | | 55,99 | |
| 2 | 1 | Итого за день: | | 1330 | 44,54 | 46,56 | 169,78 | 1541 | | 76,76 | | |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|--------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|-------|
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | каша геркулесовая молочная | 250 | 8 | 7 | 25 | 192 | 17 | 8,84 |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 220 | 0 | 0 | 8 | 60 | 377 | 2,48 |
| | | | хлеб | бутерброд с маслом сливочным и сыром | 80 | 8 | 11 | 21 | 394 | 3 | 12,3 |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 550 | 16 | 18 | 54 | 646 | | 23,62 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | щи из свежей капусты с курицей | 250 | 2 | 0 | 11 | 125 | 170 | 18,5 |
| | | | 2 блюдо | тефтели из говядины | 90 | 9 | 10 | 9 | 169 | 174 | 26,15 |
| | | | гарнир | каша перловая с маслом | 150 | 4 | 7 | 10 | 167 | 96 | 3,6 |
| | | | напиток | компот из ягод | 220 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 119,14 | 240 | 4,24 |
| | | | хлеб бел. | хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | 9 | 2,44 |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 760 | 19,62 | 18,68 | 82,16 | 711,14 | | 54,93 |
| 2 | 2 | Итого за день: | | | 1310 | 35,62 | 36,68 | 136,16 | 1357,14 | | 78,55 |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|------------------------------|--------------|--------|--------|----------|--------------|-------------|-------|
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | каша рисовая молочная | 250 | 5 | 6 | 30 | 262 | 173 | 9,43 |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 220 | 0 | 0 | 8 | 60 | 377 | 2,48 |
| | | | хлеб | бутерброд с маслом сливочным | 60 | 3 | 5 | 21 | 199 | 1 | 9,15 |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 530 | 8 | 11 | 59 | 521 | |
| 2 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | суп гречневый с курицей | 250 | 6 | 4 | 19 | 142 | 56 | 13,64 |
| | | | 2 блюдо | тефтели из говядины | 90 | 8,98 | 10,3 | 8,5 | 159 | 174 | 24,9 |
| | | | гарнир | макароны отварные с маслом | 150 | 9 | 9 | 58 | 337 | 141 | 4,16 |
| | | | напиток | кисель | 200 | 0,024 | 0 | 18 | 70 | 233 | 4,51 |
| | | | хлеб бел. | хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | 9 | 2,44 |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | пряник | 50 | 17 | 31 | 37 | 175 | 7 | 4,5 |
| | | | <i>итого</i> | | | 790 | 45,104 | 55,8 | 163,8 | 1014 | |
| 2 | 3 | Итого за день: | | | 1320 | 53,104 | 66,8 | 222,8 | 1535 | | 75,21 |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|--------------------------------------|--------------|-------|--------|----------|--------------|-------------|-------|
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | каша пшенная молочная | 250 | 6 | 6 | 25 | 199 | 378 | 8,99 |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 220 | 0 | 0 | 8 | 60 | 377 | 2,48 |
| | | | хлеб | бутерброд с маслом сливочным и сыром | 80 | 8 | 11 | 21 | 394 | 3 | 12,3 |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 550 | 14 | 17 | 54 | 653 | | 23,77 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | суп рисовый с курицей | 250 | 2 | 4 | 18 | 118 | 204 | 12,5 |
| | | | 2 блюдо | рыба тушеная с овощами | 120 | 15 | 8 | 15 | 166 | 229 | 28,41 |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | компот из ягод | 220 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 119,14 | 240 | 4,24 |
| | | | хлеб бел. | хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | 9 | 2,44 |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | кекс | 80 | 2 | 2 | 38 | 170 | 12 | 22,4 |
| | | | <i>итого</i> | | 720 | 23,62 | 15,68 | 123,16 | 704,14 | | 69,99 |
| 2 | 4 | Итого за день: | | 1270 | 37,62 | 32,68 | 177,16 | 1357,14 | | 93,76 | |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена | |
|--------|-------------|------------------------------------|--------------|----------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|-------|--|
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | каша молочная манная | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 175 | 8,94 | |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 220 | 0 | 0 | 8 | 60 | 377 | 2,48 | |
| | | | хлеб | оладьи с маслом и сахаром | 150 | 9,34 | 15,7 | 66,5 | 447,5 | 1020 | 13 | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 570 | 15,55 | 23,17 | 99,59 | 699,5 | | 24,42 | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | суп вермешелевый с курицей | 250 | 8 | 5 | 22 | 190 | 38 | 14,9 | |
| | | | 2 блюдо | гуляш | 90 | 6 | 8 | 2 | 165 | 5 | 31,4 | |
| | | | гарнир | каша гречневая | 150 | 7 | 1 | 64 | 381 | 302 | 4,88 | |
| | | | напиток | какао с молоком | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | 248 | 7 | |
| | | | хлеб бел. | хлеб | 50 | 4,1 | 1,5 | 23,3 | 131 | 9 | 2,44 | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 740 | 27,96 | 18,38 | 130,51 | 976,49 | | 60,62 | |
| 2 | 5 | Итого за день: | | 1310 | 43,51 | 41,55 | 230,1 | 1675,99 | | 85,04 | | |
| | | Среднее значение за период: | | 1324,5 | 40,0888 | 46,14 | 161,4 | 1402,39 | | 87,517 | | |