

Школа МКОУ СОШ №9

Утвердил: должность Директор МКОУ СОШ №9

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Тимошина Е.А.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 9 1 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	шницель из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	268	61	
				рагу из овощей	200	3,013	7,11	13,44	138	143	16,53	
			гор.напиток	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	376	5,12	
			хлеб	пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77		2,24	
			фрукты	апельсин	150	0,8	0,8	19,6	94		11,25	
				масло сливочное	10	66	0,08	7,25	0,13	14	7,5	
				<i>итого</i>			500	88,983	33,06	84,77	713,9	
1	1	Обед	закуска	икра свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	75	7,12	
			1 блюдо	суп из овощей со сметаной	250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	99	17,37	
			2 блюдо	тефтели из мяса говядины	100	13	13,3	15,5	234,8	304	52	
			гарнир	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,55	260,88	202/203	9,82	
			напиток	компот из свежих плодов(с-витаминация)	200/60	0,16	0,16	27,88	114,6	342	7,11	
			хлеб бел.	пшеичный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	1,12	
			хлеб черн.	ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	1,74	
				<i>итого</i>			450	33,37	38,73	129,79	1015,8	
1	1	Итого за день:			950	122,353	71,79	214,56	1729,7		199,92	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240	210	19,1	
				икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8		7,8	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379	10	
			хлеб	целебный йодообогащенный	30	1,85	0,65	12,56	64,33		1,8	
			фрукты	яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94		22,35	
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	6,47	
				<i>итого</i>			590	21,04	38,01	55,06	611,73	
1	2	Обед	закуска	икра морковная	100	1,55	8,14	9,23	116,83	75	7,12	
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаой	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	82	19	
			2 блюдо	биточки из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	268	61,17	
			гарнир	из крупы гречневой	200	6,4	7,79	44,67	287,79	171	10	
			напиток	кисель плодоваягодный(с-витаминация)	200/60	0,11	0,12	25,1	119,2	354	5	
			хлеб бел.	пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8		1,12	

			хлеб черн.	ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7		1,74	
			итого		450	34,23	51,72	126,06	1159,36		105,15	
1	2	Итого за день:			1040	55,27	89,73	181,12	1771,09		172,67	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	мясо птицы-бройлера,тушеное в соусе красном основном	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	290/7	20	
				гор.напиток	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	6
				хлеб	пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77		2,24
				фрукты	банан	180	0,8	0,8	19,6	94		28
					масло сливочное	10	0,13	0,02	15,2	62	14	6,47
				итого		430	19,34	21,73	97,44	682,19		72,71
1	3	Обед	закуска	капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	354	6,17	
				1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102	15
				2 блюдо	котлеты рыбные из с/м "минтай"	100	19,63	15,32	24,75	320	234	23
				гарнир	из крупы перловой	200	18,6	2,2	133,8	630	302	9
				напиток	компот из смеси сухофруктов	200/60	0,66	0,09	32,01	132,8	349	3,79
				хлеб бел.	пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8		1,12
				хлеб черн.	ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7		1,74
				итого		700	54,06	31,17	237,96	1447,74		59,82
1	3	Итого за день:			1130	73,4	52,9	335,4	2129,93		132,53	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога со сгущеным молоком	200/20	21,8	17,72	60,72	404	223/330	72	
				гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	12
				хлеб	пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33		1,68
				фрукты	яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94		11,25
					масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	6,47
			итого		390	28,61	29,96	110,59	746,93		103,4	
1	4	Обед	закуска	икра свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	75	7,17	
				1 блюдо	щи из свежей капусты скартофелем со сметаной	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88	12,72
				2 блюдо	плов из мяса птицы-бройлера	250	20,8	18,09	37,9	407,35	291	19
				гарнир								
				напиток	кисель плодоваягодный (с-витаминазация)	200/60	0,11	0,12	25,1	119,2	354	7
				хлеб бел.	целебый йодообогашенный	20	0,67	0,44	8,38	42,8		1,2
				хлеб черн.	ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7		1,74

			<i>итого</i>		700	26,763	38,64	90,8	856,43		99,86
2	3	Итого за день:			1095	42,093	57,89	171,24	1420,36		156,39
2	4	Завтрак	гор.блюдо	биточки из говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	268	72
				картофель отварной	200	4,11	9,32	27,79	222,62	125	36
			гор.напиток	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	7
			хлеб	пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33		1,63
			фрукты	апельсин	150	0,8	0,8	19,6	94		11,25
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	6,47
				<i>итого</i>			490	23,47	42,24	89,61	852,95
2	4	Обед	закуска	капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	354	7
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	82	12
			2 блюдо	мясо птицы-бройлера, тушеное в соусе красном основном	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	290/7	23
			гарнир	из крупы ячневой	200	4,08	6,02	40,74	233,46	302/2015	8
			напиток	компот из смеси сухофруктов (с-витаминизация)	200/60	0,66	0,09	32,01	132,8	349	4
			хлеб бел.	целебный йодообогащенный	20	0,67	0,44	8,38	42,8		1,2
			хлеб черн.	ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7		1,74
				<i>итого</i>			350	28,18	31,52	117,8	888,7
2	4	Итого за день:			840	51,65	73,76	207,41	1741,65		191,29
2	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога сосгущенным молоком	200/20	21,8	17,72	60,72	404	223/330	132
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	10
			хлеб	пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77		2,24
			фрукты	яблоко	180	0,8	0,8	19,6	94		14
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	6,47
	<i>итого</i>			430	29,23	30,18	114,78	768,37		164,71	
2	5	Обед	закуска	икра свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	75	7
			1 блюдо	суп с рыбными консервами (сайра)	250	8,6	8,41	14,33	172,55	87	19
			2 блюдо	плов из мяса птицы-бройлера	250	20,8	18,09	37,9	407,35	291	25
			гарнир								
			напиток	кисель плодоваягодный (с-витаминизация)	200/60	0,11	0,12	25,1	119,2	354	7
			хлеб бел.	пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8		1,12
			хлеб черн.	ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7		1,74
				<i>итого</i>			650	34,53	36,13	108,59	941,82

2	5	Итого за день:		1080	63,76	66,31	223,37	1710,19		225,57
		Среднее значение за период:		1021	66,5926	72,314	221,65	1767,77		169,399