Школа МБОУ "Бархатовская СОШ имени Ф.М.Шакшуева"

Согласовано должность Директор

фамилия Л.В. Чернова

дата 1 (день) 9 (месяц) 2023 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,03	5,4	17,19	135,9	54/165	14,21
			дополн.	Масло сливочное (порционно)	8	0,06	5,72	0,1	52	3(14)	9,09
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10,01	41	57/375,376	1,34
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	40	2,5	0,36	18,8	89	ГП	3,27
			фрукты	Яблоко, или груша или банан или другое	100	0,4	0,4	9,8	47	ГП	17,18
			дополн.	Печенье творожное	60	7,37	2,83	19,14	132,3	ГП	18,3
			итого		588	15,36	14,71	75,04	497,2		63,39
1	1	Обед	закуска	Морская капуста с яйцом	80	2,56	8,62	0,1	117,34	47/ТТК	28,16
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,26	5,26	21,24	146	5/102	7,7
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,67	4,47	4,67	94	51/229	27,59
			гарнир	Пюре картофельное (или картофель отварной)	180	3,75	5,47	21,98	163	7/310/312	24,41
			напиток	Сок	200	1	0	18,2	76	25/389	12,88
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	63	ГП	2,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	ГП	1,99
			итого		860	24,99	24,36	94,39	729,84		104,97
1	1	**Итого за день:**			1448	40,35	39,07	169,43	1227,04		168,36
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,68	7,94	44,65	277	26/268	22,62
			дополн.	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,15	0,13	65	3(14)	11,37
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,41	68	20/375/376	5,83
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	ГП	7,5
			дополн.	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	38/209	12,6
			итого		500	15,74	21,44	79,87	578		59,92
1	2	Обед	закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47	27/115	12,24
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,82	6,18	7,73	100	33/88	9,169
			2 блюдо	Гуляш (из говядины)	90	7,72	11,44	2,7	146	55/260	43,58
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,63	5,67	38,78	223	11/291	10,94
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	35/519	7,87
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	63	ГП	2,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	ГП	1,99
			итого		810	21,32	26,93	101,67	746,5		88,029
1	2	**Итого за день:**			1310	37,06	48,37	181,54	1324,5		147,949
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	200	4,13	4,49	19,7	136	47/121	11,86
			дополн.	Масло сливочное (порционно)	8	0,06	5,72	0,1	52	3(14)	9,09
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	15,18	104	2/379	13,19
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	40	2,5	0,36	18,8	89	ГП	3,27
			дополн.	Бутерброд с джемом или повидлом	60	3,14	0,32	33,44	147	31/2	11,91
			итого		508	13,63	14,59	87,22	528		49,32
1	3	Обед	закуска	Зеленый горошек (или кукуруза отварные)	60	1,86	0,12	3,9	24	1/131,132,133	20,94
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,19	6,29	19,62	133	28/96	18,72
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	16,06	10,5	10,25	211	14/294	36,03
			гарнир	Пюре картофельное (или картофель отварной)	180	3,75	5,47	21,98	163	7/310/312	21,65
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	18,9	80	17/349	6,43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	63	ГП	2,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	ГП	1,99
			итого		840	28,05	22,92	102,85	744,5		108
1	3	**Итого за день:**			1348	41,68	37,51	190,07	1272,5		157,32
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	160	13,7	14,92	25,84	291,33	34/291	51,44
			дополн.	Овощи натуральные свежие(или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	8	4/70,71	25

			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43	30/375,377	3,56
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	40	2,5	0,36	18,8	89	ГП	3,27
			дополн.	Кондитерские изделия(вафли,или пряники или печенье,или зефирили канфеты, или мармелад)	40	3,04	0,32	19,44	96	ГП	6,96
			итого		500	19,78	15,67	75,32	527,33		90,23
1	4	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,17	5,05	5,12	69	59/75	6,92
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,84	22,44	119	40/103	8,27
			2 блюдо	Котлеты, биточки,шницеля	90	14,88	10,43	13,7	207	72/372	43,27
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,05	5,51	11,7	118	64/139	11,17
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0	20,98	87	53/348	9,74
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	63	ГП	2,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	ГП	1,99
			итого		810	26,62	24,37	102,14	733,5		83,6
1	4	**Итого за день:**			1310	46,4	40,04	177,46	1260,83		173,83
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш (из птицы)/каша гречневая рассыпчатая	240	17,87	18,55	41,02	384	55/260,24/171	47,29
			дополн.	Кондитерские изделия(вафли,или пряники или печенье,или зефирили канфеты, или мармелад)	20	1,52	0,16	9,72	48	ГП	6,75
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10,01	41	57/375,376	1,34
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	40	2,5	0,36	18,8	89	ГП	3,27
			фрукты								
			итого		500	21,89	19,07	79,55	562		58,65
1	5	Обед	закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47	27/115	12,24
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелемсо сметаной	250	1,8	6,09	9,73	113	22/82	9,07
			2 блюдо	Фрикадельки	100	13,35	16,61	12,87	257	42/280	37,31
			гарнир	Макаронные изделия отварные с с овощами	150	4,08	6,73	22,48	159	16/ТТК	19,35
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	18,9	80	17/349	6,43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	63	ГП	2,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	ГП	1,99
			дополн.	Соус красный основной	30	0,65	0,61	4,65	25	56/456	
			итого		850	24,79	33,4	101,45	814,5		88,63
1	5	**Итого за день:**			1350	46,68	52,47	181	1376,5		147,28
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	160	10,9	10,91	29,23	246	37/295	26,83
			дополн.	Масло сливочное (порционно)	8	0,06	5,72	0,1	52	3(14)	9,09
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	14,4	69	52/375,376	7,61
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	40	2,5	0,36	18,8	89	ГП	3,27
			фрукты	Яблоко, или груша или банан или другое	100	0,4	0,4	9,8	47	ГП	20
			итого		508	14,2	17,53	72,33	503		66,8
2	1	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,17	5,05	5,12	69	59/75	6,92
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,15	7,7	13,12	170	49/104,105	31,69
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,67	4,47	4,67	94	51/229	27,59
			гарнир	Рис отварной	150	3,69	5,48	30,04	209	41/304	17,39
			напиток	Компот из плодов или ягод сущеных (изюма)	200	0,36	0	23,18	92	23/348	6,62
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	63	ГП	2,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	ГП	1,99
			итого		810	25,79	23,24	104,33	767,5		94,44
2	1	**Итого за день:**			1318	39,99	40,77	176,66	1270,5		161,24
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,01	8,64	38	260	43/267	18,55
			дополн.	Сыр (порционно)	10	2,63	2,66	0	35	6(15)	9,32
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43	30/375,377	3,56
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	80	5	0,72	37,6	178	ГП	6,53
			дополн.	Масло сливочное (поррционно)	10	0,08	7,15	0,13	65	3(14)	11,37

			итого		500	15,78	19,18	85,95	581		49,33
2	2	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,17	5,05	5,12	69	59/75	6,92
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,26	5,26	21,24	146	5/102	7,7
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему (азу)	280	9,25	13,42	28,55	284	62,61,/374,364	59,68
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	18,9	80	17/349	6,43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	63	ГП	2,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	ГП	1,99
			итого		850	19,87	24,27	102,01	712,5		84,96
2	2	**Итого за день:**			1350	35,65	43,45	187,96	1293,5		134,29
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,03	5,4	17,19	135,9	54/165	14,21
			дополн.	Масло сливочное (порционно)	8	0,06	5,72	0,1	52	3(14)	9,09
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,77	3,8	15,09	110	36/382	15,71
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	40	2,5	0,36	18,8	89	ГП	3,27
			дополн.	Творожное печенье	60	7,37	2,83	19,14	132,3	ГП	18,3
			дополн.	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	38/209	12,6
			итого		528	23,81	22,71	70,6	582,2		73,18
2	3	Обед	закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47	27/115	12,24
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,82	6,18	7,73	100	33/88	9,3
			2 блюдо	Плов из птицы	240	16,81	18,64	43,52	409	21/291	61,7
			гарнир								
			напиток	Сок	200	1	0	18,2	76	25/389	12,88
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	63	ГП	2,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	ГП	1,99
			итого		810	24,1	28,18	102,27	765,5		100,35
2	3	**Итого за день:**			1338	47,91	50,89	172,87	1347,7		173,53
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	13,17	17,8	6,45	238	18/ТТК	47,3
			дополн.	Кондитерские изделия(вафли,или пряники или печенье,или зефирили канфеты, или мармелад)	60	4,56	0,48	29,16	144	ГП	10,44
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	14,4	69	52/375,376	7,61
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	40	2,5	0,36	18,8	89	ГП	3,27
			фрукты								
			итого		500	20,57	18,78	68,81	540		68,62
2	4	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,32	4,54	6,69	77	59/75	5,21
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	8,16	3,78	10,82	122	28/96	26,09
			2 блюдо	Котлеты, биточки,шницеля	90	14,88	10,43	13,7	207	72/372	43,27
			гарнир	Рагу из овощей	150	2,57	9,24	13,27	153	39/143,330	14,16
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	18,9	80	17/349	6,43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	63	ГП	2,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	ГП	1,99
			итого		810	31,12	28,53	91,58	772,5		99,39
2	4	**Итого за день:**			1310	51,69	47,31	160,39	1312,5		168,01
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	200	6,33	7,38	32,1	220	9/262	17,72
			дополн.	Масло сливочное (порционно)	8	0,06	5,72	0,1	52	3(14)	9,09
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10,01	41	57/375,376	1,34
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	40	2,5	0,36	18,8	89	ГП	3,27
			фрукты	Яблоко, или груша или банан или другое	100	1,5	0,5	21	96	ГП	26
			итого		548	10,39	13,96	82,01	498		57,42
2	5	Обед	закуска	Зеленый горошек (или кукуруза отварные)	60	1,86	0,12	3,9	24	1/131,132,133	20,94
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	250	2,1	5,01	15,87	114	32/113,114	10,61

			2 блюдо	Тефтели (из говядины)	90	11,26	12,72	13,64	213	12/279	32,29
			гарнир	Пюре картофельное (или картофель отварной)	180	3,75	5,47	21,98	163	7/310/312	21,65
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0	20,98	87	53/348	9,74
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	63	ГП	2,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	ГП	1,99
			итого		840	23,76	23,86	104,57	734,5		99,46
2	5	**Итого за день:**			1388	34,15	37,82	186,58	1232,5		156,88
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	155	6,52	7,39	38,6	257	15/395	27,22
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10,01	41	57/375,376	1,34
			хлеб								
			фрукты	Яблоко, или груша или банан или другое	180	2,7	0,9	37,8	172,8	ГП	30
			итого		535	9,22	8,29	86,41	470,8		58,56
3	1	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	8	4/70,71	25
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелемсо сметаной	250	1,8	6,09	9,73	113	22/82	9,07
			2 блюдо	Курица в соусе с томатом	100	12,61	13,9	4,18	167,78	19/405	52,14
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	8,64	38,38	264	24/171	16,96
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	18,9	80	17/349	6,43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	63	ГП	2,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	ГП	1,99
			итого		820	27,59	29,23	100,41	766,28		113,83
3	1	**Итого за день:**			1355	36,81	37,52	186,82	1237,08		172,39
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы/ пюре картофельное (или картофель отварной)	270	19,81	15,97	32,23	374	14/294,7/310,312	57,68
			дополн.	Овощи натуральные свежие (или соленые)	30	0,24	0,03	0,51	4	48/70,71	15
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10,01	41	57/375,376	1,34
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	50	3,26	0,44	23,72	112,5	ГП	4,23
			фрукты								
			итого		550	23,31	16,44	66,47	531,5		78,25
3	2	Обед	закуска	Морская капуста	60	0,5	5,1	0	75	46/ТТК	21,77
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	2,22	4,83	11,84	118	10/131	15,63
			2 блюдо	Гуляш (из птицы)	90	9,36	9,91	2,64	120	55/260	30,33
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,63	5,67	38,78	223	11/291	10,94
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	35/519	7,87
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	63	ГП	2,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	ГП	1,99
			итого		810	23,14	26,33	101,1	766,5		90,77
3	2	**Итого за день:**			1360	46,45	42,77	167,57	1298		169,02
3	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

			итого		0	0	0	0	0		0
3	3	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
3	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	4	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
3	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
3	5	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
4	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	1	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
4	2	Завтрак	гор.блюдо								

			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	2	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
4	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	3	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
4	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	4	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
4	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	5	Обед	закуска								

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
4	5	**Итого за день:**			0	0	0	0	0		0
		Среднее значение за период:			1348,75	42,068333	43,1658	178,196	1287,76		160,8416