

Школа **МБОУ "Бархатовская СОШ имени Ф.М.Шакшужева"** Согласно должности **Директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Л.В. Чернова**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата _____ 2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	2024						
												день	месяц	год				
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,03	5,4	17,19	135,9	54/165	12,96							
				дополн.	Масло сливочное (порционно)	8	0,06	5,72	0,1	52	3(14)	10,87						
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10,01	41	57/375,376	1,22						
				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	23,52						
				дополн.	Печенье творожное	60	7,37	2,83	19,14	132,3	ГП	16,18						
				итого	588	15,36	14,71	75,04	497,2					68,02				
1	1	Обед	закуска	Морская капуста с яйцом	80	2,56	8,62	0,1	117,34	47/ПТК	27,13							
				1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,26	5,26	21,24	146	5/102	9,82						
				2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,67	4,47	4,67	94	51/229	29,39						
				гарнир	Пюре картофельное (или картофель отварной)	180	3,75	5,47	21,98	163	7/310/312	23,71						
				напиток	Сок	200	1	0	18,2	76	25/389	18,34						
				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					112,62
1	1	Итого за день:			1448	40,35	39,07	169,43	1227,04					180,64				
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,68	7,94	44,65	277	26/268	21,06							
				дополн.	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,15	0,13	65	3(14)	10						
				гор.напиток	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,41	68	20/375/376	5,36						
				хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	ГП	2,83						
				дополн.	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	38/209	9,38						
								итого	500	15,74	21,44	79,87	578					48,63
1	2	Обед	закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47	27/115	11,42							
				1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,82	6,18	7,73	100	33/88	9,88						
				2 блюдо	Гуляш (из говядины)	90	7,72	11,44	2,7	146	55/260	53,61						
				гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,63	5,67	38,78	223	11/291	10,03						
				напиток	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	36/519	7,34						
				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					96,51
1	2	Итого за день:			1310	37,06	48,37	181,54	1324,5					145,14				
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	200	4,13	4,49	19,7	136	47/121	11,97							
				дополн.	Масло сливочное (порционно)	8	0,06	5,72	0,1	52	3(14)	12,97						
				гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	15,18	104	2/379	2,83						
				хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	40	2,5	0,36	18,8	89	ГП	12,99						
				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					52,67
1	3	Обед	закуска	Зеленый горошек (или кукуруза отварные)	60	1,86	0,12	3,9	24	1/131,132,133	19,47							
				1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,19	6,29	19,62	133	28/96	19,16						
				2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	16,06	10,5	10,25	211	14/294	43,25						
				гарнир	Пюре картофельное (или картофель отварной)	180	3,75	5,47	21,98	163	7/310/312	24,88						
				напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	18,9	80	17/349	4,82						
				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					115,81
1	3	Итого за день:			1348	41,68	37,51	190,07	1272,5					168,48				
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	160	13,7	14,92	25,84	291,33	34/291	47,96							
				дополн.	Овощи натуральные свежие(или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	8	4/70,71	7,64						
				гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43	30/375,377	2,68						
				хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	40	2,5	0,36	18,8	89	ГП	2,83						
				дополн.	Кондитерские изделия(вафли,или пряники или печенье,или зефиры/ли канфеты, или мармелад)	40	3,04	0,32	19,44	96	ГП	7,78						
								итого	500	19,78	15,67	75,32	527,33					68,89
1	4	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,17	5,05	5,12	69	59/75	8,37							
				1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,84	22,44	119	40/103	10,20						
				2 блюдо	Котлеты, биточки,шницеля	90	14,88	10,43	13,7	207	72/372	46,69						
				гарнир	Капуста тушеная	150	3,05	5,51	11,7	118	64/139	10,67						
				напиток	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0	20,98	87	53/348	10,00						
				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					115,81

			итого		810	26,62	24,37	102,14	733,5		90,16			
1	4	Итого за день:			1310	46,4	40,04	177,46	1260,83		159,05			
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш (из птицы)/каша гречневая рассыпчатая	240	17,87	18,55	41,02	384	55/260,24/171	50,96			
			дополн.	Кондитерские изделия(вафли,или пряники или печенье,или зефирилли канфеты, или мармелад)	20	1,52	0,16	9,72	48	ГП	6,44			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10,01	41	57/375,376	1,22			
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	40	2,5	0,36	18,8	89	ГП	2,83			
			фрукты											
			итого		500	21,89	19,07	79,55	562		61,45			
1	5	Обед	закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47	27/115	11,66			
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелемсо сметаной	250	1,8	6,09	9,73	113	22/82	10,08			
			2 блюдо	Фрикадельки	100	13,35	16,61	12,87	257	42/280	38,1			
			гарнир	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,08	6,73	22,48	159	16/ТТК	21,76			
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	18,9	80	17/349	4,82			
			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	4,52			
						итого		850	24,79	33,4	101,45	814,5		95,17
1	5	Итого за день:			1350	46,68	52,47	181	1376,5		156,62			
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	160	10,9	10,91	29,23	246	37/295	27,36			
			дополн.	Масло сливочное (порционно)	8	0,06	5,72	0,1	52	3(14)	9,54			
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	14,4	69	52/375,376	7,37			
			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	23,52			
						итого		508	14,2	17,53	72,33	503		71,06
2	1	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,17	5,05	5,12	69	59/75	8,37			
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,15	7,7	13,12	170	49/104,105	32,41			
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,67	4,47	4,67	94	51/229	26,77			
			гарнир	Рис отварной	150	3,69	5,48	30,04	209	41/304	18,02			
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,36	0	23,18	92	23/348	11,46			
			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		101,26
			2	1	Итого за день:			1318	39,99	40,77	176,66	1270,5		172,32
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,01	8,64	38	260	43/267	20,34			
			дополн.	Сыр (порционно)	10	2,63	2,66	0	35	6(15)	8,48			
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43	30/375,377	2,68			
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	80	5	0,72	37,6	178	ГП	6,53			
			дополн.	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,15	0,13	65	3(14)	11,93			
						итого		500	15,78	19,18	85,95	581		49,96
2	2	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,17	5,05	5,12	69	59/75	8,37			
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,26	5,26	21,24	146	5/102	9,82			
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему (азу)	280	9,25	13,42	28,55	284	62,61/374,364	71,16			
			гарнир											
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	18,9	80	17/349	4,82			
			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		98,4
			2	2	Итого за день:			1350	35,65	43,45	187,96	1293,5		148,36
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,03	5,4	17,19	135,9	54/165	14,17			
			дополн.	Масло сливочное (порционно)	8	0,06	5,72	0,1	52	3(14)	10,92			
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,77	3,8	15,09	110	36/382	16,46			
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	40	2,5	0,36	18,8	89	ГП	2,83			
			дополн.	Творожное печенье	60	7,37	2,83	19,14	132,3	ГП	16,18			
			дополн.	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	38/209	8			
			итого		528	23,81	22,71	70,6	582,2		68,56			
2	3	Обед	закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47	27/115	11,42			
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,82	6,18	7,73	100	33/88	10,16			
			2 блюдо	Плов из птицы	240	16,81	18,64	43,52	409	21/291	59,51			
			гарнир											
			напиток	Сок	200	1	0	18,2	76	25/389	18,34			
			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		103,66			

2	3	Итого за день:		1338	47,91	50,89	172,87	1347,7		172,22	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	13,17	17,8	6,45	238	18/ТТК	41,28
			дополн.	Кондитерские изделия(вафли,или пряники или печенье,или зефирили конфеты, или мармелад)	60	4,56	0,48	29,16	144	ГП	11,66
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	14,4	69	52/375,376	7,37
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	40	2,5	0,36	18,8	89	ГП	2,83
			фрукты								
						итого	500	20,57	18,78	68,81	540
2	4	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,32	4,54	6,89	77	59/75	5,93
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	8,16	3,78	10,82	122	28/96	32,46
			2 блюдо	Котлеты, биточки,шницеля	90	14,88	10,43	13,7	207	72/372	46,73
			гарнир	Рагу из овощей	150	2,57	9,24	13,27	153	39/143,330	15,85
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	18,9	80	17/349	4,82
			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
2	4	Итого за день:		1310	51,69	47,31	160,39	1312,5		173,16	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	200	6,33	7,38	32,1	220	9/262	19,21
			дополн.	Масло сливочное (порционно)	8	0,06	5,72	0,1	52	3(14)	9,54
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10,01	41	57/375,376	1,22
			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	23,68
						итого	548	10,39	13,96	82,01	498
2	5	Обед	закуска	Зеленый горошек (или кукуруза отварные)	60	1,86	0,12	3,9	24	1/131,132,133	20,05
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	250	2,1	5,01	15,87	114	32/113,114	7,64
			2 блюдо	Тефтели (из говядины)	90	11,26	12,72	13,64	213	12/279	31,48
			гарнир	Пюре картофельное (или картофель отварной)	180	3,75	5,47	21,98	163	7/310/312	25,07
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0	20,98	87	53/348	10,00
			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
2	5	Итого за день:		1388	34,15	37,82	186,58	1232,5		155,39	
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	155	6,52	7,39	38,6	257	15/395	24,45
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10,01	41	57/375,376	1,22
			хлеб								
			фрукты	Яблоко, или груша или банан или другое	180	2,7	0,9	37,8	172,8	ГП	35,78
			итого	535	9,22	8,29	86,41	470,8		61,45	
3	1	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	8	4/70,71	7,64
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелемсо сметаной	250	1,8	6,09	9,73	113	22/82	10,15
			2 блюдо	Курица в соусе с томатом	100	12,61	13,9	4,18	167,78	19/405	54,43
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	8,64	38,38	264	24/171	16,65
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	18,9	80	17/349	4,82
			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
3	1	Итого за день:		1355	36,81	37,52	186,82	1237,08		159,37	
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	68,32
			дополн.	Овощи натуральные свежие (или соленые)	30	0,24	0,03	0,51	4	48/70,71	3,82
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10,01	41	57/375,376	1,22
			хлеб	Хлеб пшеничный или батон/хлеб ржаной	50	3,26	0,44	23,72	112,5	ГП	3,57
			фрукты								
			итого	550	23,31	16,44	66,47	531,5		76,93	
3	2	Обед	закуска	Морская капуста	60	0,5	5,1	0	75	46/ТТК	21,58
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	2,22	4,83	11,84	118	10/131	16,96
			2 блюдо	Гуляш (из птицы)	90	9,36	9,91	2,64	120	55/260	33,51
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,63	5,67	38,78	223	11/291	11,38
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	35/519	7,34
			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		95	