

Школа

МОБУ СОШ д. Уметбаево

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

с 7 до 11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор школы

Булякова Д.И.

11/3/26

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	закуска	Огурцы свежие, нарезка	60	0,42	0,06	1,14	66,6	9	
			гор.блюдо	Котлеты мясные пф с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	1	
			гор.блюдо	Каша ячневая рассыпчатая	155	4,9	3,7	30,9	179	184	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62	285	
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	50	4	0,5	24,25	117,5	СГР	
			итого								
1	1	Обед	закуска	Салат из свежкл с яблоками	602	21,09	15,97	82,4	578,22		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	80	0,7	4	5,9	62	27	
			2 блюдо	Тефтели мясные пф с томатным соусом	200	7,9	4,3	31,5	199	63	
			гарнир	Ргу овощное	130	11,7	11,7	10,8	213,5	2	
			напиток	Витаминизированный кисель	160	3,6	9,2	16,16	161,6	224	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,25	0	4,8	20	311	
			хлеб черн.	Хлеб ржаное	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
			итого		25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
1	1	Итого за день:			820	28,15	29,7	93,4	773,6		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки мясные пф с томатным соусом	1422	49,24	45,67	175,8	1351,82		
			гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	130	12,5	10,05	8,29	152,4	3	
			гор.напиток	Напиток витаминизированный	155	3,58	3,92	36,75	200	140	
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	200	0	0	15,8	60	301	
			итого		50	4	0,5	24,25	117,5	СГР	
			закуска	Помидоры свежие, нарезка	535	20,08	14,47	85,09	529,9		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	60	0,66	0,12	2,28	14,4	10	
			2 блюдо	Котлеты мясные пф с томатным соусом	210	1,67	5,06	8,51	86,26	53	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	1	
			напиток	Чай с сахаром	155	5,82	4,31	37,08	210,5	212	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (для детского питания)	200	0,1	0	9,1	35	283	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
			итого		25	2	0,25	12,12	58,75	СГР	
			итого		805	23,95	21,69	92,01	677,16		

1	2	Итого за день:	1340	44,03	36,16	177,1	1207,06	
1	3	Завтрак						
		гор.блюдо	130	11,7	11,7	10,8	213,5	1
		гор.блюдо	155	5,82	4,31	37,08	210,5	212
		гор.напиток	200	0,1	0	9,1	35	283
		хлеб	50	4	0,5	24,25	117,5	СГР
		итого	535	21,62	16,51	81,23	576,5	
1	3	Обед						
		закуска	60	0,42	0,06	1,14	6,6	9
		1 блюдо	200	2,08	3,44	9,28	76,8	56
		2 блюдо	130	12,5	10,05	8,29	152,4	3
		гарнир	155	3,58	3,92	36,75	200	140
		Сладкое	200	0,12	0	19,4	79,6	294
		хлеб бел.	25	2	0	10	50	СГР
		хлеб черн.	25	2	0	10	50	СГР
		итого	795	22,7	17,47	99,1	632,5	
1	3	Итого за день:	1325	44,32	33,98	180,33	1209	
1	4	Завтрак						
		масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	3
		гор.блюдо	130	11,7	11,7	10,8	213,5	2
		гор.блюдо	150	3	4,6	20,1	136,2	138
		гор.напиток	200	0,1	0	9,1	35	283
		хлеб	50	4	0,5	24,25	117,5	СГР
		итого	540	18,9	23,93	64,35	568,2	
1	4	Обед						
		закуска	60	0,42	0,06	1,14	6,6	9
		1 блюдо	210	1,52	5,33	8,65	88,89	42
		2 блюдо	130	11,7	11,7	10,8	213,5	1
		гарнир	155	7,56	4,7	39	228,63	173
		Сладкое	200	0,12	0	19,4	79,6	294
		хлеб бел.	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
		хлеб черн.	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
		итого	805	25,32	22,29	103,23	734,72	
1	4	Итого за день:	1345	44,22	46,22	167,58	1302,92	
1	5	Завтрак						
		сыр	10	2,44	2,36	0	31	1
		гор.блюдо	155	3,84	4,97	24,46	157,6	181
		напиток	200	0	0	15,8	60	301
		хлеб	50	4	0,5	24,25	117,5	СГР
		сладкое	210	5,7	6,3	17,6	151	281
		итого	625	15,98	14,13	82,11	517,1	
		1 блюдо	210	4,024	9,04	25,9	119,68	54
		2 блюдо	130	11,7	11,7	10,8	213,5	2

1	5	Итого за день:	гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	138
2	1	Завтрак	напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
			итого		740	22,924	25,84	90,14	622,68	
			Итого за день:		1395	39,674	40,96	177,14	1171,3	
			масло сливочное	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	3
			гор.блюдо	Макаронные изделия, с тертым сыром	166	8,93	15	30	157,9	211
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	289
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной(для детского питания)	50	4	0,5	24,25	117,5	1
			итого		526	16,63	25,93	68,05	439,4	
2	1	Обед	закуска	Помидоры свежие, нарезка	60	0,66	0,12	2,28	14,4	10
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	210	1,54	4,69	10,07	92,19	44
			2 блюдо	Фрикадельки мясные пф с томатным соусом	130	12,5	10,05	8,29	152,4	3
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	155	3,58	3,92	36,75	200	140
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	283
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
			итого		800	22,28	19,28	90,73	611,49	
2	1	Итого за день:			1326	39,06	45,21	158,78	1050,89	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные пф с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	2
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	155	7,56	4,7	39	228,63	173
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	283
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной(для детского питания)	50	4	0,5	24,25	117,5	СГР
			итого		535	23,26	16,9	83,15	594,63	
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1	5,9	4,8	76	23
			1 блюдо	Бишбармак	200	2,08	3,44	9,28	76,8	56
			2 блюдо	Котлеты мясные пф с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	1
			гарнир	Пюре гороховое	155	14,8	4,8	35	243,3	168
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный(для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
			хлеб черн.	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
			итого		815	33,68	26,34	93,22	762,1	
2	2	Итого за день:			1350	57,04	43,24	176,37	1356,73	
2	3	Завтрак	масло сливочное	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	3

			гор.блюдо	Котлеты мясные пф с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	1
			гор.блюдо	Каша ячневая рассыпчатая	155	4,9	3,7	30,9	179	184
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	50	4	0,5	24,25	117,5	СГР
			итого							
2	3	Обед	закуска	Огурцы свежие, нарезка	545	20,8	23,03	75,15	611	
			1 блюдо	Щи из свежих капусты со сметаной	60	0,42	0,06	1,14	6,6	9
			2 блюдо	Тефтели мясные пф с томатным соусом	210	1,67	5,06	8,51	86,26	53
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	2
			Сладкое	Компот из сухофруктов	155	5,82	4,31	37,08	210,5	212
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (для детского питания)	200	0,12	0	19,4	79,6	294
			хлеб черн.	хлеб ржаной (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
					25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
			итого							
2	3	Итого за день:			805	23,73	21,63	101,17	713,96	
2	4	Завтрак	закуска	Огурцы свежие	1350	44,53	44,66	176,32	1324,96	
			гор.блюдо	Фрикадельки мясные пф с томатным соусом	60	0,42	0,06	1,14	6,6	9
			гор.блюдо	Картофельное пюре	130	12,5	10,05	8,29	152,4	3
			гор.напиток	Чай с лимоном и с сахаром	150	3,1	4,6	20,1	137	138
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	200	0,07	0,01	15,31	61,62	285
					50	4	0,5	24,25	117,5	СГР
			итого							
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	590	20,09	15,22	69,09	475,12	
			2 блюдо	Тефтели мясные пф с томатным соусом	210	1,93	6,34	10,05	104,16	68
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	130	11,7	11,7	10,8	213,5	2
			напиток	Витаминизированный кисель	155	7,56	4,7	39	228,63	173
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (для детского питания)	200	0,25	0	4,8	20	311
			хлеб черн.	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
					25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
			итого							
2	4	Итого за день:			745	25,44	23,24	88,89	683,79	
2	5	Завтрак	сыр	Сыр (порциями)	1335	45,53	38,46	157,98	1158,91	
			гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом	10	2,44	2,36	0	31	1
			масло сливочное	Масло сливочное	155	4,98	6,33	26,68	183,29	196
			гор.напиток	Чай с сахаром	10	0,1	7,13	0,1	66	3
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	200	0,1	0	9,1	35	283
					50	4	0,5	24,25	117,5	СГР

кисломолочный напиток	Кисломолочные продукты	210	5,7	6,3	17,6	151	281
итого		635	17,32	22,62	77,73	583,79	
1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	7,9	4,3	31,5	199	63
2 блюдо	Котлеты мясные пф с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	1
гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5	212
Сладкое	Компот из плодов яблок	200	0,2	0	17,2	68	295
хлеб бел.	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
хлеб черн.	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2	0,25	12,12	58,75	СГР
итого		735	29,62	20,81	120,82	808,5	
Итого за день:		1400	44,5	41,07	198,55	1361,29	
2	5						