

Школа **Таблетово**Согласовано:  Директор
Муниципального общеобразовательного учреждения

Утвердил: должность

Начальник МКУ Отдел образования

Ф.И.О.

Хакимов А С

дата

2025

день

месяц

год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

начальные ОБЗ и начальные СВО

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Нормативы	Цена
1	1	Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,42	0,00	54,56	15	11,18
		Завтрак		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,92	8,65	29,79	217,49	189	26,22
		Завтрак		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,68	24,32	146,82	433	15,72
		Завтрак	*	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
		Завтрак		ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60		11,27
			Итого:		535	18,54	18,77	118,95	723,63		69,99
1	1	Обед	1-е блюдо	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И	220	7,05	7,06	7,25	120,95	98	27,57
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Обед		ГРУША	150	0,6	0,45	15,45	70,50		36,84
			Итого:		610	10,53	7,86	46,93	303,01		69,21
1	1	Итого за день:			1145	29,07	28,63	165,88	1026,64		139,2
1	2	Завтрак		РЫБА ГОРБУША(ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ СОВОЩАМИ	70	17,62	5,57	0,40	121,85	229	71,63
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,38	9,23	51,68	335,30	181	16,98
		Завтрак		СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,55	2,25	24,79	348	4,53
		Завтрак		ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	16,00	105,25	378	15,14
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00	TK №2	18,20
			Итого:		680	38,24	20,55	114,05	797,35		132,08
1	2	Обед	1-е блюдо	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	4,53	4,58	17,06	128,46	112	15,92
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Обед		ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60		11,27
			Итого:		480	8,53	6,25	72,21	381,62		31,99
1	2	Итого за день:			1160	46,77	26,8	186,26	1178,97		164,07
1	3	Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,42	0,00	54,56	15	11,18
		Завтрак		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	26,24	20,08	40,60	448,50	311	45,93
		Завтрак		КИСЕЛЬ	200	0	0,00	28,21	112,83	411	5,03
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
		Завтрак		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	30	2,94	10,41	15,12	166,20		28,98
			Итого:		545	37,93	35,61	117,85	945,25		96,72
1	3	Обед	1-е блюдо	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ	200	7,37	7,44	15,07	156,85	101	17,27

		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Обед		БАНАН	150	1,35	0,45	18,90	86,40		23,40
			Итого:		590	11,6	8,24	58,2	354,81		45,47
1	3	Итого за день:			1135	49,53	43,85	176,05	1300,06		142,19
1	4	Завтрак		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,73	0,09	2,28	12,74	19	18,92
		Завтрак		КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	11,97	13,06	11,04	209,36	272	42,70
		Завтрак		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,76	37,56	229,20	331	13,12
		Завтрак		СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,85	4,46	4,73	63,03	349	12,39
		Завтрак		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,31	0,14	23,71	98,56	441	7,98
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
		Завтрак		ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		20,68
			Итого:		785	26,16	24,61	123,04	823,05		121,39
1	4	Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СМЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,87	5,87	6,81	96,03	84	17,05
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Обед		ПЕЧЕНЬЕ	40	2,96	3,76	29,24	162,80	155	7,00
			Итого:		480	9,71	9,98	60,28	370,39		28,85
1	4	Итого за день:			1265	35,87	34,59	183,32	1193,44		150,24
1	5	Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,45	0,15	112,50	13	24,39
		Завтрак		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	225	7,64	8,03	10,90	147,00	82	31,76
		Завтрак		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	204	0,2	0,00	8,00	33,00	TK № 31	3,92
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
		Завтрак		БАНАН	150	1,35	0,45	18,90	86,40		23,40
			Итого:		674	14,64	21,63	71,87	542,06		89,07
1	5	Обед		КАША 7 ЗЛАКОВ МОЛОЧНАЯ	200	7,1	9,21	33,07	244,39	180	24,70
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Обед	Напиток	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,20	19,80	86,00	442	31,00
			Итого:		640	10,98	9,76	77,1	441,95		60,5
1	5	Итого за день:			1314	25,62	31,39	148,97	984,01		149,57
2	1	Завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,63	4,50	15,51	117,86	113	16,23
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,00
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
		Завтрак		КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5,04	9,48	49,60	303,78	483	21,29
			Итого:		555	14,2	14,68	106,3	614,78		45,12
2	1	Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ КУРИЦЫ	200	10,92	10,38	27,63	247,35	414	18,18
		Обед		ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	16,00	105,25	378	15,14

		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80	
		Обед		ГРУША	150	0,6	0,45	15,45	70,50		36,84	
		Обед			590	17,31	14,28	76,04	504,68		72,96	
			Итого:		1145	31,51	28,96	182,34	1119,46		118,08	
2	1	Итого за день:				200	7,65	9,23	11,57	159,91	113	20,49
2	2	Завтрак		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ.	200	0,6	0,10	31,70	131,00	402	5,81	
		Завтрак		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80	
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80	
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442	31,00	
		Завтрак		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	680	14,52	10,22	96,78	537,49		62,9	
			Итого:		100	0,73	0,09	2,28	12,74	19	18,92	
2	2	Обед		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	200	7,1	9,27	34,71	251,47	189	25,04	
		Обед		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,00	
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80	
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,6	0,40	15,00	76,00	TK №6	41,60	
		Обед	Фрукты	МАНДАРИН	740	12,31	10,11	76,22	451,77		90,36	
			Итого:		1420	26,83	20,33	173	989,26		153,26	
2	2	Итого за день:				100	0,51	0,09	1,75	11,04	23	11,93
2	3	Завтрак		ПОМИДОРЫ ПОРЦИОННО	75	10,9	11,25	7,96	177,39	285	44,20	
		Завтрак		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	180	6,6	5,76	37,56	229,20	331	13,12	
		Завтрак		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	50	0,85	4,46	4,73	63,03	349	12,39	
		Завтрак		СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	200	3,14	3,10	17,03	109,36	379	14,78	
		Завтрак		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80	
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80	
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНОЙ	685	27,3	25,36	102,95	753,18		102,02	
			Итого:		225	6,26	4,25	11,40	115,00	96	18,33	
2	3	Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СОСМЕТАНОЙ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,00	
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80	
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	3,76	29,24	162,80	155	7,00	
		Обед		ПЕЧЕНЬЕ	505	12,1	8,36	64,87	389,36		30,13	
			Итого:		1190	39,4	33,72	167,82	1142,54		132,15	
2	3	Итого за день:				15	0,15	12,45	0,15	112,50	13	24,39
2	4	Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	200	6,05	9,82	26,71	220,49	190	30,19	
		Завтрак		КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,00	
		Завтрак		ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80	
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80	
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,40	9,80	47,00	TK №2	18,20	
		Завтрак		ЯБЛОКО	595	12,13	23,37	77,85	573,13		80,38	
			Итого:		200	7,24	2,69	13,21	106,30	87	10,51	
2	4	Обед		СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	3,14	3,10	16,00	105,25	378	15,14	
		Обед		ЧАЙ С МОЛОКОМ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80	
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	1,35	0,45	18,90	86,40		23,40	
		Обед		БАНАН	590	14,38	6,59	65,07	379,53		51,85	
			Итого:									

2	4	Итого за день:			1185	26,51	29,96	142,92	952,66		132,23
2	5	Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,42	0,00	54,56	15	11,18
		Завтрак		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	265	9,39	7,68	18,75	181,86	99	28,91
		Завтрак		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	204	0,2	0,00	8,00	33,00	TK № 31	3,92
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2,80
		Завтрак		кондитерское изделие	40	2,96	3,76	29,24	162,80		7,00
		Итого:			604	21,3	16,56	89,91	595,38		56,61
2	5	Обед		КАША 5 ЗЛАКОВ МОЛОЧНАЯ	200	7,1	9,21	33,07	244,39	180	24,70
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	TK №7	2,00
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK №21	2,80
		Обед	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		20,68
		Итого:			540	10,38	9,96	67,1	402,95		50,18
2	5	Итого за день:			1144	31,68	26,52	157,01	998,33		106,79
				Среднее значение за период:	1210	34,28	30,28	168,36	1088,54		150,82