

Школа

МОБУ ООШ им. М. Баимова д. Баимово Баймакского района

Республики Башкортостан

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

с 7 до 11 лет

Возрастная категория

Утвердил: должность

фамилия

дата

МОБУ ООШ им. М. Баимова д. Баимово Баймакского района

Д. Баимов

29/8/25

Директор

Валитов А.А.

29/8/25

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты мясные 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 для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
			закуска	Салат из моркови	80	1,6	7,2	4,23	74,4	19	
			кисломолочный напиток	Кисломолочный продукт	210	5,7	6,3	17,6	151	281	
			итого			25,27	26,21	84,18	669,33		
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками	80	0,7	4	5,9	62	27	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	7,9	4,3	31,5	199	63	
			2 блюдо	Тефтели мясные пф	130	11,7	11,7	10,8	213,5	2	
			гарнир	Рагу овощное	160	3,6	9,2	16,16	161,6	224	
			напиток	Витаминизированный кисель	200	0,25	0	4,8	20	311	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			итого			25,45	26,5	86,69	706,85		
1	1	Итого за день:				50,72	52,71	170,87	1376,18		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки мясные пф	130	12,5	10,05	8,29	152,4	3	
			гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	155	3,58	3,92	36,75	200	140	

		напиток	Напиток Валетек	200	0	0	15,8	60	301	
		хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
		фрукты		200	1	0	7	34		
		итого								
		1 блюдо	Щи из свежей капусты	210	17,29	10,88	73,1	438,6		
		2 блюдо	Котлеты пф с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	53	
		гарнир	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5	1	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
		итого								
1	2	Итого за день:			20,59	18,37	83,02	596,01		
					37,88	29,25	156,12	1034,61		
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	7,81	39,06	СГР	
			фрукты	200	1	0	7	34		
		итого								
1	3	Обед	закуска		19,92	13,31	69,32	482,81		
			1 блюдо	80	1,3	3,6	8,9	72	22	
			2 блюдо	200	2,08	3,44	9,28	76,8	56	
			гарнир	130	12,5	10,05	8,29	152,4	3	
			напиток	155	3,58	3,92	36,75	200	140	
			хлеб бел.	200	0,12	0	19,4	79,6	294	
				25	2	0	10	50	СГР	

		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
		итого			19,79	17,92	100,07	633,94		
1	3	Итого за день:			39,71	31,23	169,39	1116,75		
1	4	Завтрак								
		гор.блюдо	Тфтели пф с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	2	
		гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	4,6	20,1	137	138	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
		масло сливочное	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	3	
		хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
		фрукты		200	1	0	7	34		
		итого			17,3	20,73	52,44	475,31		
1	4	Обед								
		закуска								
		1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,52	5,33	8,65	88,89	42	
		2 блюдо	Котлеты пф с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	1	
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	155	7,56	4,7	39	228,63	173	
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	294	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
		итого			22,2	19,03	95,38	661,37		
1	4	Итого за день:			39,5	39,76	147,82	1136,68		
1	5	Завтрак								
		гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	185	4,61	5,96	29,35	189,12	181	
		напиток	Напиток Валетек	200	0	0	15,8	60	301	
		сыр	Сыр(порциями)	10	2,44	2,36	0	31	1	
		хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
		кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	210	5,7	6,3	17,6	151	281	

[illegible]

2	1	Итого за день:		35,56	41	140,27	927,69	
2	2	Завтрак	гор.блюдо					
			гор.блюдо	130	11,7	11,7	10,8	213,5
			гор.напиток	155	7,56	4,7	39	228,63
			хлеб	200	0,1	0	9,1	35
			кисломолочный продукт	50	4	0	7,81	39,06
				210	5,7	6,3	17,6	151
			итого		26,36	20	81,84	617,94
2	2	Обед	закуска	80	1	5,9	4,8	76
			1 блюдо	200	2,08	3,44	9,28	76,8
			2 блюдо	130	11,7	11,7	10,8	213,5
			гарнир	155	14,8	4,8	35	243,3
			гор.напиток	200	0,1	0	9,1	35
			хлеб бел.	25	2	0	10	50
			хлеб черн.	25	2	0	10	50
			итого		30,98	23,14	86,51	695,35
2	2	Итого за день:			57,34	43,14	168,35	1313,29
2	3	Завтрак	гор.блюдо	130	11,7	11,7	10,8	213,5
			гор.блюдо	155	4,9	3,7	30,9	179
			гор.напиток	200	0,1	0	9,1	35
			хлеб	50	4	0	7,81	39,06
			фрукты	200	1	0	7	34
			итого		19	12,7	63,14	451,31

2	3	Обед	закуска	Салат из моркови	80	1,6	7,2	4,23	74,4	19	
			1 блюдо	Щи из свежий капусты со сметаной	210	1,67	5,06	8,51	86,26	53	
			2 блюдо	Тефтели мясные пф с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	2	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5	212	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	294	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			итого			22,21	25,57	97,55	715,01		
2	3	Итого за день:				41,21	38,27	160,69	1166,32		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки мясные с томатным соусом	130	12,5	10,05	8,29	152,4	3	
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	138	
			гор.напиток	Чай с лимоном и с сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62	285	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
			итого			15,88	11,57	48,96	343,22		
2	4	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,47	3,2	7,47	66,26	6	
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	210	1,93	6,34	10,05	104,16	68	
			2 блюдо	Тефтели мясные с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	2	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	155	7,56	4,7	39	228,63	173	
			напиток	Витаминизированный кисель	200	0,25	0	4,8	20	311	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			итого			24,21	23,24	89,65	683,3		
2	4	Итого за день:				40,09	34,81	138,61	1026,52		

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"с маслом	185	5,94	7,56	31,84	218,76	196	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	283	
			масло сливочное	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	3	
			хлеб	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	СГР	
			кисломолочные продукты	Кисломолочные продукты	210	5,7	6,3	17,6	151	281	
			сыр	Сыр	10	2,44	2,36	0	31	1	
			итого								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	18,28	23,35	66,45	540,82		
			2 блюдо	Котлеты пф мясные с томатным соусом	130	11,7	11,7	10,8	213,5	1	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5	212	
			напиток	Компот из плодов яблок	200	0,2	0	17,2	68	295	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный для детского питания	25	2	0	10	50	СГР	
			итого								
2	5	Итого за день:				26,92	17,61	114,11	741,75		
						45,2	40,96	180,56	1282,57		