

Школа *№10***Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

Согласовано *А.С. Мухомов* Директор
Муниципального общеобразовательного учреждения

Утвердил: должность Начальник МКУ Отдел образования

Ф.И.О. Хакимов А.С.

дата

2025

день месяц год

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	220	5,41	9,56	32,80	239,75	189	28,92
		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:		555	19,03	19,68	121,96	745,89		72,69
1	1	Итого за день:			555	19,03	19,68	121,96	745,89		72,69
1	2	Завтрак		РЫБА ГОРБУША(ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ СОВОЩАМИ	70	17,62	5,57	0,40	121,85	229	71,63
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	220	12,52	10,15	56,84	368,77	181	18,73
		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
			Итого:		600	38,98	21,07	109,41	783,82		115,63
1	2	Итого за день:			600	38,98	21,07	109,41	783,82		115,63
1	3	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:		530	34,48	31,19	117,85	890,69		85,54
1	3	Итого за день:			530	34,48	31,19	117,85	890,69		85,54
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	220	8,06	7,04	45,89	280,02	331	15,98
		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
			Итого:		725	27,22	25,49	121,57	826,87		103,57
1	4	Итого за день:			725	27,22	25,49	121,57	826,87		103,57
1	5	Завтрак		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	275	9,18	8,58	13,04	166,83	82	38,83
		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:		709	16,03	9,73	73,86	449,39		71,75
1	5	Итого за день:			709	16,03	9,73	73,86	449,39		71,75
2	1	Завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,55	5,63	19,39	147,32	113	20,28
		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:		605	15,12	15,81	110,18	644,24		49,17
2	1	Итого за день:			605	15,12	15,81	110,18	644,24		49,17
2	2	Завтрак		СУП-ЛАГША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250	9,56	11,55	14,47	199,97	113	25,63
		Завтрак		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,10	31,70	131,00	402	5,81
		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		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442	31,00
			Итого:		730	16,43	12,54	99,68	577,55		68,04
2	2	Итого за день:			730	16,43	12,54	99,68	577,55		68,04
2	3	Завтрак		ПОМИДОРЫ ПОРЦИОННО	100	0,51	0,09	1,75	11,04	23	11,93
		Завтрак		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	75	10,9	11,25	7,96	177,39	285	44,20
		Завтрак		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	220	8,06	7,04	45,89	280,02	331	15,98
		Завтрак		СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,85	4,46	4,73	63,03	349	12,39
		Завтрак		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	17,03	109,36	379	14,78
		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
			Итого:		725	28,76	26,64	111,28	804		104,88
2	3	Итого за день:			725	28,76	26,64	111,28	804		104,88
2	4	Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,45	0,15	112,50	13	24,39
		Завтрак		КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	220	6,66	10,81	29,38	242,55	190	33,21
		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		ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00	TK №2	18,20
			Итого:		615	12,74	24,36	80,52	595,19		83,4
2	4	Итого за день:			615	12,74	24,36	80,52	595,19		83,4
2	5	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		БАНАН	150	1,35	0,45	18,90	86,40		23,40
			Итого:		699	16,24	8,83	79,57	464,42		61,83
2	5	Итого за день:			699	16,24	8,83	79,57	464,42		61,83
				Среднее значение за период:	649	22,50	19,53	102,59	678,21		78,02