

Школа Утвердил: должность **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** фамилия Возрастная категория 1-4 классы дата 2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Обед	Первые блюда	Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной	205,000	2,120	3,100	17,400	105,980	128
1	1	Обед	Вторые блюда из мяса	Каша перловая с овощами и мясом	240,000	19,500	20,330	29,530	379,090	6.42
1	1	Обед	Напитки	Компот из кураги	200,000	1,140	0,070	17,000	73,190	638
1	1	Обед	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,000	2,400	0,450	12,300	62,850	15.1
1	1	Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	30,000	2,290	0,240	14,760	70,360	15.2
1	3	Итого за: Обед			705,000	27,450	24,190	90,990	691,470	
1		Итого за день:			705,000	27,450	24,190	90,990	691,470	
1	2	Обед	Первые блюда	Суп-пюре из картофеля, с сухариками	220,000	2,300	4,300	13,000	99,900	171
1	2	Обед	Вторые блюда из мяса	Наггетсы "Детские"	100,000	15,260	15,230	16,230	263,030	499
1	2	Обед	Гарниры	Капуста тушеная	150,000	3,600	3,230	14,360	101,110	321
1	2	Обед	Напитки	Чай на молоке с сахаром	200,000	5,800	5,300	13,650	125,500	54-6ги-2020(7-11 лет)
1	2	Обед	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,000	2,400	0,450	12,300	62,850	15.1
2	3	Итого за: Обед			700,000	29,360	28,510	69,540	652,390	
2		Итого за день:			700,000	29,360	28,510	69,540	652,390	

1	3	Обед	Первые блюда	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	205,000	2,600	3,200	8,200	72,000	110
1	3	Обед	Вторые блюда из мяса	Бифштекс "Богатырь"	90,000	16,750	17,240	13,530	276,280	223
1	3	Обед	Гарниры	Рагу овощное	150,000	2,970	2,740	19,240	113,500	541
1	3	Обед	Сок	Сок фруктовый разливной	200,000	0,500		10,100	42,400	11.16
1	3	Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	40,000	3,060	0,320	19,680	93,840	15.2
1	3	Обед	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25,000	1,830	0,330	17,230	79,210	15.1
3	3	Итого за: Обед			710,000	27,710	23,830	87,980	677,230	
3		Итого за день:			710,000	27,710	23,830	87,980	677,230	
1	4	Обед	Первые блюда	Суп из овощей, со сметаной	205,000	2,980	5,300	12,740	110,580	135
1	4	Обед	Вторые блюда из мяса	Мясо тушеное, с овощами	90,000	9,910	9,420	8,950	176,930	180
1	4	Обед	Гарниры	Пюре из бобовых	150,000	16,960	4,800	35,420	252,870	199
1	4	Обед	Напитки	Кофейный напиток на цельном молоке (6/7/200)	200,000	4,210	5,180	18,230	136,380	689
1	4	Обед	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,000	2,400	0,450	12,300	62,850	15.1
1	4	Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	30,000	2,290	0,240	14,760	70,360	15.2
4	3	Итого за: Обед			705,000	38,750	25,390	102,400	809,970	
4		Итого за день:			705,000	38,750	25,390	102,400	809,970	
1	5	Обед	Первые блюда	Рассольник ленинградский	200,000	3,240	3,280	13,680	97,200	132

1	5	Обед	Вторые блюда из рыбы	Картофельная запеканка с рыбой (минтай), с маслом сливочным	240,000	20,020	12,040	28,510	302,550	229
1	5	Обед	Напитки	Кефир с сахаром	235,000	4,210	7,040	24,010	176,240	698
1	5	Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	40,000	3,060	0,320	19,680	93,840	15.2
5	3	Итого за: Обед			715,000	30,530	22,680	85,880	669,830	
5		Итого за день:			715,000	30,530	22,680	85,880	669,830	
2	6	Обед	Первые блюда	Суп-пюре из разных овощей, с сухариками	220,000	3,200	4,100	6,100	74,100	168
2	6	Обед	Вторые блюда из мяса	Мясо тушеное в сметанном соусе	90,000	9,260	9,240	8,160	151,480	437
2	6	Обед	Гарниры	Макаронны отварные	150,000	5,200	9,100	30,120	223,180	516
2	6	Обед	Напитки	Какао на цельном молоке (200/10/3)	200,000	3,200	3,200	8,000	73,600	693
2	6	Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	40,000	3,060	0,320	19,680	93,840	15.2
2	6	Обед	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20,000	1,600	0,300	8,800	44,300	15.1
2	6	Обед	Сок	Сок фруктовый т/п (н)	200,000	0,100		21,200	74,500	11.16
6	3	Итого за: Обед			920,000	25,620	26,260	102,060	735,000	
6		Итого за день:			920,000	25,620	26,260	102,060	735,000	
2	7	Обед	Первые блюда	Суп куриный с вермишелью(ГР-КА)	200,000	5,040	3,010	9,700	150,410	147

2	7	Обед	Омлеты	Омлет с сыром, со сливочным маслом	235,000	24,900	30,600	5,220	437,290	342
2	7	Обед	Напитки	Компот из смеси сухофруктов	200,000	0,500		18,480	93,600	54-7хн-2020 (7-11лет)
2	7	Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	40,000	3,060	0,320	19,680	93,840	15.2
2	7	Обед	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30,000	2,400	0,450	12,300	62,850	15.1
7	3	Итого за: Обед			705,000	35,900	34,380	65,380	837,990	
7		Итого за день:			705,000	35,900	34,380	65,380	837,990	
2	8	Обед	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	220,000	2,500	3,900	8,210	77,940	139
2	8	Обед	Вторые блюда из мяса	Плов с мясом	230,000	17,180	19,300	18,000	314,420	265
2	8	Обед	Напитки	Компот из кураги	200,000	1,250	0,070	12,300	54,830	638
2	8	Обед	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	25,000	1,830	0,330	17,230	79,210	15.1
2	8	Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	40,000	3,060	0,320	19,680	93,840	15.2
2	8	Обед	Сок	Сок фруктовый т/п (н)	200,000	0,100		21,200	74,500	11.16
8	3	Итого за: Обед			915,000	25,920	23,920	96,620	694,740	
8		Итого за день:			915,000	25,920	23,920	96,620	694,740	
2	9	Обед	Первые блюда	Борщ Сибирский, со сметаной	205,000	1,540	3,090	12,300	83,170	111
2	9	Обед	Вторые блюда из рыбы	Рыба запеченая	100,000	19,070	5,600	3,100	139,420	234
2	9	Обед	Гарниры	Картофельное пюре	150,000	3,900	8,770	23,210	187,360	520

2	9	Обед	Напитки	Напиток фруктовый "Изюминка "	200,000	0,620	0,100	22,800	87,800	638
2	9	Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	30,000	2,290	0,240	14,760	70,360	15.2
2	9	Обед	Хлеб	Хлеб ржано- пшеничный	20,000	1,600	0,300	8,800	44,300	15.1
9	3	Итого за: Обед			705,000	29,020	18,100	84,970	612,410	
9		Итого за день:			705,000	29,020	18,100	84,970	612,410	
2	10	Обед	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофеле м, со сметаной	205,000	2,500	4,700	17,200	121,100	124
2	10	Обед	Вторые блюда из мяса	Гречетто с мясом	230,000	16,350	16,540	5,360	235,700	265
2	10	Обед	Напитки	Кефир с сахаром	235,000	4,210	7,040	24,010	176,240	698
2	10	Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	40,000	3,060	0,320	19,680	93,840	15.2
10	3	Итого за: Обед			710,000	26,120	28,600	66,250	626,880	
10		Итого за день:			710,000	26,120	28,600	66,250	626,880	
Среднее значение за период:					749,000	29,638	25,586	85,207	700,791	