

Школа МАОУ Ильинская СОШ

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Южакова Е.А.

дата

13

3

2025

день

месяц

год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюдВозрастная категория 7-11 лет

Неде ля	Д нь	П рием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена			
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны отварные с сыром	200	12	10	35.3	280	259	20.85			
				Масло сливочное	10	0.05	7.25	0.8	74.8	69	10.55			
				гор.напиток	200	3.3	2.9	13.8	94	462	10.42			
				Хлеб витаминный	30	2.3	0.3	14.5	70	573	2.16			
				Сок	180	0.72	0.72	17.64	79.2	82	31.8			
				<i>Итого</i>										
				закуска	620	18.37	21.17	82.04	598		75.78			
				1 блюдо	200	7.4	6.5	11.9	136	124	16.06			
				2 блюдо	100	13.3	12.7	4	184	325	33.63			
				гарнир	150	4.05	6	8.7	105	377	20.27			
				Напиток	200	0	0	19	80	507	11.75			
Хлеб бел.	30	2.3	0.3	14.5	70	573	2.16							
Хлеб черн.	20	1.4	0.7	9	39	574	1.25							
<i>Итого</i>														
700	28.45	26.2	67.1	614		85.12								
1	1	Итого за День:												
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32.5	20.1	31.2	438	279	77.02			
			Масло сливочное		10	0.05	7.25	0.8	74.8	69	10.55			
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63	464	5.33			
			Хлеб	Хлеб витаминный	30	2.3	0.3	14.5	70	573	2.16			
			Фрукты	яблоко свежее	176	0.62	0.62	15.2	24.9	82	19.8			
			<i>Итого</i>											
			закуска	Винегрет с капустой морской	636	36.87	29.47	73.1	670.7		114.86			
1	2	Обед	1 блюдо	Суп-пюре из картофеля с грибами	80	7.2	5.6	5.36	100.8	49	14.89			
			2 блюдо	Мясо тушенное	230	8.2	5.2	41	240.7	132/143	21.9			
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	100	16	15	5	219	327	55.49			
			Напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2.97	4.46	31.2	186.45	207	6.96			
					200	0.6	0.1	20.1	84	494	7.44			

			Хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2.3	0.3	14.5	70	573	2.04
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-заварной	20	1.4	0.7	9	39	574	1.2
			<i>Итого</i>		810	38.67	31.36	126.16	939.95		109.92
1	2	Итого за день:			1446	75.54	60.83	199.26	1610.65	268	224.78
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральных	200	17.23	26.15	4.3	320	268	39.8
			бутерброд	Бутерброд с джемом и маслом	45	1.6	3.8	23.4	134	72	12.45
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	460	7.19
			хлеб	Хлеб витаминный	30	2.3	0.3	14.5	70	573	2.16
			фрукты	Бананы	150	0.4	0.4	9.8	44	82	28.5
			<i>Итого</i>		625	23.13	31.95	63.5	632		90.1
1	3	Обед	закуска	Салат из свежлы с яблоками	80	0.8	4.8	8.8	81.6	28	8.42
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	2.08	8.72	10.6	87.6	100	11.14
			2 блюдо	Бевстроганов из куры с соусом		19.7	18.7	1.2	252	366/408	78.49
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7.4	0.6	39.4	254	256	12.28
			напиток	Кисель из концентрата	200	0	0	15	60	484	3.75
			хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2.3	0.3	14.5	70	573	2.16
			хлеб черн.	Хлеб ржано-заварной	20	1.4	0.7	9	39	574	1.26
			<i>Итого</i>		730	33.68	33.82	98.5	844.2		117.5
1	3	Итого за день:			1355	56.81	65.77	162	1476.2		207.6
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша Манная вязкая	205	6.22	6.6	31.24	209	230	19.04
			сыры	Сыр порционнно	20	4.6	5.9	0	71.6	75	17.8
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	1.41
			хлеб	Хлеб витаминный	30	2.3	0.3	14.5	70	573	2.16
			фрукты	Мандарины	180	0.72	0.72	17.64	79.2	544	31.8
			яйцо	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	267	10.4
			<i>Итого</i>		675	19.14	18.22	72.98	530.8		82.61
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с луком	80	0.64	4.8	2.08	54.4	15	29.59
			1 блюдо	Суп гороховый с картофелем	200	13.4	9.7	13.4	194	128	10.46
			2 блюдо	Рыба, тушенная в соусе с овощами	140	13.7	2.3	6.7	103	299	57.65

			Гарнир	Рис отварной	150	3.7	5.4	38.8	219	385	11.97
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495	2.84
			Хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2.3	0.3	14.5	70	573	2.16
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-заварной	20	1.4	0.7	9	39	574	1.26
			<i>итого</i>		820	35.74	23.3	104.58	763.4		115.93
1	4		Итого за день:		1495	54.88	41.52	177.56	1294.2		198.54
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная жидкая	205	7.46	6.64	36.26	234.6	232	19
			масло	масло сливочное	10	0.05	7.25	0.8	74.8	69	10.55
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63	464	5.33
			хлеб	Хлеб витаминный	30	2.3	0.3	14.5	70		2.16
			фрукты								
			молочное	Биойогурт	125	3.75	3.75	28.5	91.67		28.19
			<i>итого</i>		570	14.96	19.14	91.46	534.07		65.23
1	5	Обед	закуска	Салат картофельный с огурцами солеными	80	1.68	5.04	6.56	78.4	43	7.4
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1.48	3.54	5.56	60	95	7.04
			2 блюдо	Котлета из говядины с соусом	140	12.3	10.9	15.9	211	339/420	59.83
			гарнир	Пюре из гороха	150	16.5	1.2	29.7	195	388	9.44
			напиток	Кисель с витаминами Вигошка	200	0	0	24	95	504	12.5
			хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2.3	0.3	14.5	70	573	2.16
			хлеб черн.	Хлеб ржано-заварной	20	1.4	0.7	9	39	574	1.26
			<i>итого</i>		820	35.66	21.68	105.22	748.4		99.63
1	5		Итого за день:		1390	50.62	40.82	196.68	1282.47		164.86
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	205	5.6	6.8	32.6	214	234	16.18
			бутерброд	масло сливочное	10	0.05	7.25	0.8	74.8	69	10.55
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457	1.5
			хлеб	Хлеб витаминный	30	2.3	0.3	14.5	70	573	2.16
				Сыр порционно	25	5.75	7.38	0	89.5	75	8.9
			фрукты	Апельсины	200	0.8	0.8	19.6	88	82	31.8
			<i>итого</i>		670	14.7	22.63	76.8	574.3		71.09
2	1	Обед	закуска	Салат из свежты отварной	80	1.12	4.88	6.08	7.28	26	5.57

			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	7.44	9.12	8.04	144	122	26.83
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	18.8	14.3	25.8	307	328	74.85
			гарнир								
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.3	0.01	17.5	72	494	2.84
			хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2.3	0.3	14.5	70	573	2.16
			хлеб черн.	Хлеб ржано-заварной	20	1.4	0.7	9	39	574	1.26
			<i>итого</i>		730	31.36	29.31	80.92	639.28		113.51
2	1		Итого за День:		1400	46.06	51.94	157.72	1213.58		184.6
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со стученным молоком	200	31.8	15.4	30	388	279	77.02
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63	464	5.33
			хлеб	Хлеб витаминный	30	2.3	0.3	14.5	70		2.16
			масло	масло сливочное	10	0.05	7.25	0.8	74.8	69	10.55
			молочное	Биоюгурт	125	3.75	3.75	28.5	91.67		29.12
			<i>итого</i>		565	39.3	27.9	85.2	687.47		124.18
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля с грибами	280	9.1	6.4	43.7	269	135/143	18.22
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом и соусом	150	10.7	14.7	11.2	220	350/408	37.22
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7.4	0.6	39.4	254	256	12.28
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495	2.84
			хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2.3	0.3	14.5	70	573	2.16
			хлеб черн.	Хлеб ржано-заварной	20	1.4	0.7	9	39	574	1.26
			<i>итого</i>		880	31.5	22.8	137.9	936		73.98
2	2		Итого за День:		1445	70.8	50.7	223.1	1623.47		198.16
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12.9	19.6	3.23	240	268	39.8
			бутерброд	Бутерброд с джемом или повидлом	45	1.6	3.8	23.4	134	72	12.63
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63	464	1.58
			хлеб	Хлеб витаминный	30	2.3	0.3	14.5	70	573	2.16
			фрукты	Мандарины	100	0.4	0.4	9.8	44	82	31.8

			фрукты	Бананы	150	0.6	3.5	23.75	66	82	20.5
			молочное	Биойогурт	125	3.75	0.6	14.7	91.67		28.19
			<i>итого</i>		725	20.15	20	99.35	607.27		94.03
			закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	8.8	10.3	6.1	153	95	5.46
			2 блюдо	Суфле рыбное	90	12.6	5.4	2.7	100.8	307	61.04
			гарнир	Рис отварной	150	3.76	5.43	38.86	219.3	385	12.57
				Соус сметанный	50	0.71	4.67	1.21	49.85		10.5
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.6	0.1	20.1	84	494	2.84
			хлеб бел.	Хлеб витаминный	30	2.3	0.3	14.5	70	573	2.16
			хлеб черн.	Хлеб ржано-заварной	20	1.4	0.7	9	39	574	1.26
			<i>итого</i>		740	30.17	26.9	92.47	715.95		95.83
2	5		Итого за день:		1465	50.32	46.9	191.82	1323.22		189.86
				Среднее значение за период:	1412.6	56.138	51.631	176.02	1365		186.002