

Школа ГБОУ СОШ с Сосновый Солонец

Утвердил должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Директор
Козлов А.М.

дата 2025

день 01

месяц 01

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из минтая, рис припущенный, икра кабачковая	260	14	14	49	481	31,162, 270	66,40
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	5,1
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	7,18
			фрукты								
			итого		500	17,04	14,191	80,836	621,67		78,68
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови с чесноком и раст маслом	60	1	4	7	65	16	12
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	19	100	139	16,4
			2 блюдо	Палочки из мяса кур с рисовой крупой с соусом	90	8	10	9	158	428	53,64
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	8	5	26	233	171	15,25
			напиток	Сок фруктовый	200	1		21	85	293	5,30
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,79
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,79
			итого		740	22,602	21,238	98,609	722,98		110,17
1	1		Итого за день:		1240	39,642	35,429	179,445	1344,6		188,85
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из птицы, каша пшеничная рассыпчатая, овощи порц (огурцы конс.)	260	11	12	40	364	428,171,24	58,70
			гор.напиток	Фруктовый чай	200	1	0	10	48	629	12,80
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	7,18
			фрукты								
			итого		500	15,04	12,42	66,036	494,6		78,68
1	2	Обед	закуска	Салат из б/к капусты	60	1	5	7	93	62	12,80
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3	7	20	143	42	16,55
			2 блюдо	Пельмени куриные отварные с маслом	150	19	14	29	320	268	68,91
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	34	138	702	4,33
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,79
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,79
			итого		700	26,346	26,242	106,12	777		110,17
1	2		Итого за день:		1200	41,386	38,662	172,156	1271,6		188,85

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Мясное кулинарное изделие с соусом, спагетти (вермишель) отварные, десерт	300	10	11	46	331	393,205	67,20
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0	0	15	57	628	4,30
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	7,18
			итого		540	13,72	11,781	77,366	471		78,68
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с маслом	60	1	0	7	31	60	12,45
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	6	5	23	194	138	14,80
			2 блюдо	Биточки из минтая с овощами с соусом	90	11	5	10	180	309	60,20
			гарнир	Картофельное пюре/Картофель в молоке	150	3	4	26	164	472	10,39
			напиток	Чай с лимоном	187	0	0	14	54	629	4,75
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,79
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,79
			итого		727	24,111	13,872	95,689	706,06		110,17
1	3	Итого за день:			1267	37,831	25,653	173,055	1177,1		188,85
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые из мяса кур с соусом, каша гречневая рассыпчатая с маслом	270	19	16	43	412	423,463	66,30
			гор.напиток	Компот из кураги	200	1	0	31	110	507	5,20
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	7,18
			итого		510	22,622	16,431	90,356	605		78,68
1	4	Обед	закуска	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1	2	7	49	37	11,45
			1 блюдо	Борщ Сибирский со сметаной	210	5	4	15	157	102	14,95
			2 блюдо	Плов из говядины	200	15	16	41	362	193	71,09
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	5,10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,79
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,79
			итого		710	23,593	22,944	93,894	708,47		110,17
1	4	Итого за день:			1220	46,215	39,375	184,25	1313,5		188,85
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени куриные отварные с соусом, бутерброд горячий с сыром	270	11	19	35	521	24	69,83
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0	0	14	54	629	4,75
			хлеб	Батон	30	3	0	21	99	ПР	4,10
			итого		507	14,403	19,126	69,201	673,31		78,68
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	5	80	60	16,74
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом, томатом	200	2	4	13	109	174	12,80
			2 блюдо	Котлеты из мяса кур с соусом	90	9	10	10	133	423	53,64
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5	5	34	203	205	16,21
			напиток	Напиток из шиповника	180	1		24	97	289	3,20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,79
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,79
			итого		720	20,672	25,487	102,252	705,2		110,17
1	5	Итого за день:			1227	35,075	44,613	171,453	1378,5		188,85
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени куриные отварные с бульоном и маслом, овощи порц. (помидор конс.)	260	16	17	36	332	656,24	66,40

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	5,10
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	7,18
			итого		500	18,622	17,38	67,356	472		78,68
2	1	Обед	закуска	Салат из б/к капусты	60	1	3	6	54	62	12,80
			1 блюдо	Суп с клецками со сметаной	200	4	3	11	110	107	10,03
			2 блюдо	Бифштекс рубленый из мяса цыплят с соусом	90	10	13	9	179	202	51,56
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7	5	27	233	463	15,40
			напиток	Фруктовый чай	200	1	0	10	48	629	12,80
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,79
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,79
			итого		740	25,351	25,8	79,956	707		110,17
2	1		Итого за день:		1240	43,973	43,18	147,312	1179		188,85
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая Дружба с маслом, кондитерское изделие	270	10	7	86	443	327,ПР	70,28
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0	0	18	75	629	4,30
			хлеб	Батон	30	3	0	21	99	ПР	4,10
			итого		500	13,1	7,1	124,87	616,3		78,68
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком	60	1	7	16	109	23	11,03
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	220	2	6	9	116	120	15,41
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	230	7	11	28	330	402	70,95
			гарнир								
			напиток	Компот из кураги	180	1	0	28	111	507	5,20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,79
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,79
			итого		730	13,603	24,351	97,607	749,2		110,17
2	2		Итого за день:		1230	26,703	31,451	222,477	1365,5		188,85
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из мяса кур с соусом, спагетти (вермишель) отварные	270	15	16	50	373	423,205	66,40
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	5,10
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3	0	16	83	ПР	7,18
			итого		510	18,52	16,191	81,366	513,47		78,68
2	3	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	60	1	5	7	93	23	10,51
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	2	2	14	122	132	14,06
			2 блюдо	Крокеты куриные с соусом	90	11	10	14	164	202	59,27
			гарнир	Рис припущенный	150	4	7	38	237	270	14,85
			напиток	Компот из свежих яблок	180	0		34	138	702	3,90
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,79
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,79
			итого		720	20,52	24,776	123,209	837,2		110,17
2	3		Итого за день:		1230	39,04	40,967	204,575	1350,7		188,85
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Гречка по-купечески с мясом, овощи порц.(огурцы конс.)	260	8	12	8	264	193,24	64,65
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	126	283	6,45

			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ПР	7,58
			фрукты								
			итого		500	11,5	12,291	56,26	473,4		78,68
2	4	Обед	закуска	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	60	0	0	10	19	Пр	16,06
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	210	4	6	12	168	110	15,75
			2 блюдо	Тефтели из мяса кур с соусом	90	7	7	10	158	423	50,38
			гарнир	Спагетти (вермишель) отварные	150	5	5	33	203	205	16,10
			напиток	Чай с шиповником	200	0	0	18	75	629	4,30
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,79
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,79
			итого		750	19,095	17,992	99,474	706,2		110,17
2	4	Итого за день:			1250	30,595	30,283	155,734	1179,6		188,85
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная, жидкая, оладьи с молоком сгущеным	330	20	25	88	490	423, 31	71,00
			гор.напиток	Чай без сахара	200	0	0	1	2	629	4,95
			хлеб	Батон	20	2	0	13	59	ПР	2,73
			фрукты								
			итого		550	22,1	24,75	101,25	551,4		78,68
2	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	5	80	60	16,74
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	6	5	23	194	138	14,80
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом	90	9	10	10	133	423	50,05
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	8	38	243	171	16,25
			напиток	Чай с лимоном	207	0	0	14	54	629	4,75
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	3,79
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	3,79
			итого		747	25,232	29,119	106,007	786,87		110,17
2	5	Итого за день:			1297	47,332	53,869	207,257	1338,3		188,85
		Среднее значение за период:			1240,1	38,7792	38,348	181,771	1289,8		