

Школ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возра

4 кл/2 смена Обед

Утвердил: должность

Ф.И.О.

дата

26

08

2024

день

месяц

год

| Недел<br>я | День<br>недел<br>и | Прием пищи           | Раздел меню    | Блюдо                                                | Вес<br>блюда,<br>г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийно<br>сть | №<br>рецептуры | Цена  |
|------------|--------------------|----------------------|----------------|------------------------------------------------------|--------------------|-------|-------|----------|------------------|----------------|-------|
| 1          | 1                  | 4 кл/2 смена<br>Обед | 1-е блюдо      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ             | 200                | 2,25  | 3,56  | 16,16    | 105,96           | 100            | 8,24  |
|            |                    | 4 кл/2 смена<br>Обед | 2-е блюдо      | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ        | 80                 | 14,56 | 17,58 | 10,75    | 259,35           | 305            | 37,40 |
|            |                    | 4 кл/2 смена<br>Обед | Гарнир         | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                      | 150                | 3,95  | 13,94 | 14,93    | 203,39           | 346            | 15,63 |
|            |                    | 4 кл/2 смена<br>Обед | Холодное блюдо | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                       | 10                 | 2,32  | 2,95  | 0,00     | 36,40            | 15             | 7,62  |
|            |                    | 4 кл/2 смена<br>Обед | Напиток        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                        | 202                | 0,1   | 0,00  | 13,42    | 54,59            | 377            | 2,35  |
|            |                    | 4 кл/2 смена<br>Обед | Хлеб           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30                 | 2,29  | 0,19  | 15,05    | 71,05            | TK №4          | 1,50  |
|            |                    | 4 кл/2 смена<br>Обед | Хлеб           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 20                 | 1,32  | 0,18  | 8,48     | 40,79            |                | 0,97  |
| 1          | 1                  | Итого за день:       |                |                                                      | 692                | 26,79 | 38,4  | 78,79    | 771,53           |                | 73,71 |
| 1          | 2                  | 4 кл/2 смена<br>Обед | 1-е блюдо      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАННОЙ             | 250                | 2,37  | 5,27  | 16,03    | 121,78           | 76             | 13,03 |
|            |                    | 4 кл/2 смена<br>Обед | 2-е блюдо      | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 80                 | 12,86 | 14,54 | 8,22     | 215,04           | 282            | 49,48 |
|            |                    | 4 кл/2 смена<br>Обед | Гарнир         | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                           | 120                | 4,86  | 4,47  | 21,96    | 147,33           | 171.1          | 6,25  |
|            |                    | 4 кл/2 смена<br>Обед | Напиток        | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                              | 202                | 0,12  | 0,00  | 14,42    | 58,70            | 431            | 2,48  |
|            |                    | 4 кл/2 смена<br>Обед | Хлеб           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30                 | 2,29  | 0,19  | 15,05    | 71,05            | TK №4          | 1,50  |
|            |                    | 4 кл/2 смена<br>Обед | Хлеб           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 20                 | 1,32  | 0,18  | 8,48     | 40,79            |                | 0,97  |
| 1          | 2                  | Итого за день:       |                |                                                      | 702                | 23,82 | 24,65 | 84,16    | 654,69           |                | 73,71 |
| 1          | 3                  | 4 кл/2 смена<br>Обед | Холодное блюдо | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                        | 50                 | 0,75  | 2,54  | 4,64     | 44,90            | 45             | 2,73  |
|            |                    | 4 кл/2 смена<br>Обед | 1-е блюдо      | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                             | 200                | 7,7   | 2,68  | 13,11    | 107,71           | 87             | 19,79 |
|            |                    | 4 кл/2 смена<br>Обед | Гарнир         | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                    | 160                | 14,37 | 18,61 | 12,20    | 274,30           | 308            | 38,88 |
|            |                    | 4 кл/2 смена<br>Обед | Напиток        | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                         | 180                | 0,87  | 0,17  | 17,63    | 75,08            | 442            | 9,60  |
|            |                    | 4 кл/2 смена<br>Обед | Хлеб           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30                 | 2,29  | 0,19  | 15,05    | 71,05            | TK №4          | 1,50  |
|            |                    | 4 кл/2 смена<br>Обед | Хлеб           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 25                 | 1,66  | 0,22  | 10,60    | 50,99            |                | 1,21  |

|   |   |                   |                |                                                      |     |       |       |       |        |       |       |
|---|---|-------------------|----------------|------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 1 | 3 | Итого за день:    |                |                                                      | 645 | 27,64 | 24,41 | 73,23 | 624,03 |       | 73,71 |
| 1 | 4 | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | Холодное блюдо | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                   | 50  | 0,82  | 2,09  | 4,05  | 38,47  | 53    | 5,24  |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | 1-е блюдо      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                             | 200 | 1,97  | 4,32  | 13,57 | 101,64 | 91    | 11,17 |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | 2-е блюдо      | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 80  | 12,33 | 14,56 | 8,25  | 213,31 | 282   | 47,44 |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | Гарнир         | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                          | 100 | 1,53  | 2,97  | 9,74  | 71,95  | 309   | 3,80  |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | Напиток        | КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                            | 170 | 0     | 0,00  | 14,50 | 58,00  | 354   | 3,59  |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | Хлеб           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30  | 2,29  | 0,19  | 15,05 | 71,05  | TK №4 | 1,50  |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | Хлеб           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 20  | 1,32  | 0,18  | 8,48  | 40,79  |       | 0,97  |
| 1 | 4 | Итого за день:    |                |                                                      | 650 | 20,26 | 24,31 | 73,64 | 595,21 |       | 73,71 |
| 1 | 5 | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | Овощи          | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                      | 40  | 0,32  | 0,04  | 0,68  | 5,20   |       | 6,06  |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | 1-е блюдо      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                     | 250 | 2,47  | 6,70  | 19,29 | 147,73 | 77    | 12,33 |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | Гарнир         | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ +                         | 150 | 6,33  | 8,23  | 37,15 | 247,87 | 171,4 | 9,35  |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | 2-е блюдо      | РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ                      | 80  | 9,21  | 4,40  | 3,90  | 92,70  | 231   | 26,84 |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | Напиток        | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                         | 180 | 0,87  | 0,17  | 17,63 | 75,08  | 442   | 9,60  |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | Фрукты         | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                                 | 100 | 0,4   | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 338   | 6,82  |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | Хлеб           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30  | 2,29  | 0,19  | 15,05 | 71,05  | TK №4 | 1,50  |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | Хлеб           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 25  | 1,66  | 0,22  | 10,60 | 50,99  |       | 1,21  |
| 1 | 5 | Итого за день:    |                |                                                      | 855 | 23,55 | 20,35 | 114,1 | 737,62 |       | 73,71 |
| 2 | 1 | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | 1-е блюдо      | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                                        | 200 | 1,56  | 7,86  | 8,77  | 112,56 | 99    | 10,17 |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | 2-е блюдо      | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                    | 75  | 7,82  | 10,58 | 1,36  | 132,00 | 214   | 17,91 |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | 2-е блюдо      | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                                      | 70  | 14,91 | 6,59  | 4,09  | 151,42 | к/к   | 33,70 |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | Напиток        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                        | 202 | 0,12  | 0,00  | 13,46 | 54,83  | 377   | 2,40  |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД |                | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                                 | 100 | 0,4   | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 338   | 6,82  |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | Хлеб           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30  | 2,29  | 0,19  | 15,05 | 71,05  | TK №4 | 1,50  |
|   |   | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД | Хлеб           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 25  | 1,66  | 0,22  | 10,60 | 50,99  |       | 1,21  |
| 2 | 1 | Итого за день:    |                |                                                      | 702 | 28,76 | 25,84 | 63,13 | 619,85 |       | 73,71 |

|          |          |                       |                |                                                      |            |              |              |               |               |       |              |
|----------|----------|-----------------------|----------------|------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|--------------|
| 2        | 2        | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | Холодное блюдо | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ                            | 60         | 0,77         | 0,08         | 13,43         | 59,14         | 66    | 6,54         |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | 1-е блюдо      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ                    | 220        | 2,24         | 3,19         | 18,23         | 110,98        | 98    | 9,10         |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | 2-е блюдо      | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                 | 150        | 19,9         | 22,92        | 21,16         | 374,81        | 223   | 51,72        |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | Напиток        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                        | 202        | 0,12         | 0,00         | 13,46         | 54,83         | 377   | 2,40         |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | Хлеб           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50         | 3,82         | 0,31         | 25,09         | 118,41        | TK №4 | 2,50         |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | Хлеб           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 30         | 1,99         | 0,26         | 12,72         | 61,19         |       | 1,45         |
| <b>2</b> | <b>2</b> | <b>Итого за день:</b> |                |                                                      | <b>712</b> | <b>28,84</b> | <b>26,76</b> | <b>104,09</b> | <b>779,36</b> |       | <b>73,71</b> |
| 2        | 3        | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | Овощи          | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                       | 40         | 0,32         | 0,04         | 0,68          | 5,20          |       | 6,06         |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | 1-е блюдо      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАННОЙ             | 200        | 1,9          | 4,21         | 12,82         | 97,43         | 76    | 10,42        |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | 2-е блюдо      | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 80         | 11,62        | 18,31        | 8,26          | 244,20        | 282   | 48,26        |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | Гарнир         | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                          | 100        | 1,27         | 2,95         | 8,03          | 63,75         | 309   | 3,63         |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | Напиток        | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                          | 180        | 0            | 0,00         | 14,52         | 58,05         | 349   | 2,87         |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | Хлеб           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30         | 2,29         | 0,19         | 15,05         | 71,05         | TK №4 | 1,50         |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | Хлеб           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 20         | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79         |       | 0,97         |
| <b>2</b> | <b>3</b> | <b>Итого за день:</b> |                |                                                      | <b>650</b> | <b>18,72</b> | <b>25,88</b> | <b>67,84</b>  | <b>580,47</b> |       | <b>73,71</b> |
| 2        | 4        | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | Холодное блюдо | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                        | 50         | 0,75         | 2,54         | 4,64          | 44,90         | 45    | 2,73         |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | 1-е блюдо      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                          | 200        | 3,25         | 7,48         | 18,41         | 154,14        | 108   | 9,94         |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | 2-е блюдо      | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                  | 120        | 13,92        | 12,69        | 19,76         | 249,15        | 258   | 54,46        |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | Напиток        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                              | 180        | 0,14         | 0,14         | 16,01         | 66,73         | 394   | 3,63         |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | Хлеб           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30         | 2,29         | 0,19         | 15,05         | 71,05         | TK №4 | 1,50         |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | Хлеб           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 30         | 1,99         | 0,26         | 12,72         | 61,19         |       | 1,45         |
| <b>2</b> | <b>4</b> | <b>Итого за день:</b> |                |                                                      | <b>610</b> | <b>22,34</b> | <b>23,3</b>  | <b>86,59</b>  | <b>647,16</b> |       | <b>73,71</b> |
| 2        | 5        | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | Холодное блюдо | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                             | 100        | 1,41         | 6,09         | 8,28          | 93,46         | 52    | 5,51         |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | 1-е блюдо      | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ         | 265        | 2,31         | 3,60         | 12,45         | 92,47         | 88    | 8,59         |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | 2-е блюдо      | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ            | 90         | 12,26        | 5,33         | 7,19          | 126,09        | 257   | 35,24        |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА ОБЕД     | Гарнир         | РИС ОТВАРНОЙ                                         | 150        | 3,7          | 6,13         | 38,82         | 225,21        | 325   | 10,82        |

|          |          |                       |         |                                    |            |              |              |               |               |       |              |
|----------|----------|-----------------------|---------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|--------------|
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА<br>ОБЕД  | Напиток | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                       | 180        | 0,87         | 0,17         | 17,63         | 75,08         | 442   | 9,60         |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА<br>ОБЕД  | Хлеб    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 50         | 3,82         | 0,31         | 25,09         | 118,41        | TK №4 | 2,50         |
|          |          | 4 КЛ/2 СМЕНА<br>ОБЕД  | Хлеб    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30         | 1,99         | 0,26         | 12,72         | 61,19         |       | 1,45         |
| <b>2</b> | <b>5</b> | <b>Итого за день:</b> |         |                                    | <b>865</b> | <b>26,36</b> | <b>21,89</b> | <b>122,18</b> | <b>791,91</b> |       | <b>73,71</b> |
|          |          |                       |         | <b>Среднее значение за период:</b> | <b>708</b> | <b>24,71</b> | <b>25,58</b> | <b>86,78</b>  | <b>680,18</b> |       | <b>73,71</b> |