|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа |  | МОУ "СШ №5" | Утвердил: | должность | И.О.директора |  |
| **Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** |  | Ф.И.О. |  Рудь А.П. |  |
| Возрастнаякатегория |  |  |  | 1- 4 КЛАСС ЗАВТРАК |  | дата | 01 | 01 | 2025 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | *день* | *месяц* | *год* |  |  |
| **Недел****я** | **День****недел****и** | **Прием пищи** | **Раздел меню** | **Блюдо** | **Вес блюда,****г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийно****сть** | **№****рецептуры** | **Цена** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 1 | Завтрак 1-4 классы | хлеб | БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ | 34 | 1,6 | 3,75 | 16,04 | 110,95 | 2 | 9,05 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | 1 блюдо | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С М/С | 260 | 6,23 | 10,44 | 41,06 | 283,95 | 182 | 29,74 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | кисломол. | ЙОГУРТ | 200 | 5,6 | 5,00 | 9,02 | 113,02 | 386 | 38,00 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | хлеб черн. | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,16 | 0,12 | 10,00 | 48,00 | к/к | 1,23 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,03 |
| **1** | **1** | **Итого за день:** |  | **515** | **14,59** | **19,31** | **76,12** | **555,92** |  | **78,05** |
| 1 | 2 | Завтрак 1-4 классы | 2 блюдо | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ | 135 | 17,99 | 19,58 | 25,35 | 349,14 | 285 | 60,07 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | гор.напиток | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 222 | 0,16 | 0,01 | 14,93 | 61,57 | 377 | 3,03 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | хлеб черн. | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,16 | 0,12 | 10,00 | 48,00 | к/к | 1,23 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 81,00 | к/к | 1,60 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | фрукты | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 12,00 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,03 |
| **1** | **2** | **Итого за день:** |  | **508** | **22** | **20,3** | **75,13** | **586,71** |  | **77,96** |
| 1 | 3 | Завтрак 1-4 классы | 2 блюдо | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 94 | 14,61 | 10,27 | 8,11 | 183,66 | 235 | 44,25 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | гарнир | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312. | 150 | 3,2 | 4,80 | 21,46 | 142,22 | 312 | 18,20 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | напиток | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 389 | 12,00 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 108,00 | к/к | 2,13 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | хлеб черн. | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 22 | 1,28 | 0,13 | 11,00 | 52,80 | к/к | 1,35 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,03 |
| **1** | **3** | **Итого за день:** |  | **507** | **23,14** | **15,65** | **80,84** | **572,68** |  | **77,96** |
| 1 | 4 | Завтрак 1-4 классы | закуска | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СМОРКОВЬЮ | 60 | 0,9 | 2,96 | 5,46 | 52,66 | 45 | 4,23 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | кисломол. | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 1,39 | 1,77 | 0,00 | 21,84 | 15 | 4,80 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | 2 блюдо | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 100 | 16,79 | 12,26 | 13,22 | 246,62 | 488/3 | 47,20 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | гарнир | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ | 150 | 4,5 | 4,90 | 20,28 | 143,03 | 418 | 9,36 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | гор.напиток | КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 3,23 | 3,34 | 21,38 | 129,35 | 383 | 11,37 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 54,00 | к/к | 1,07 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,03 |
| **1** | **4** | **Итого за день:** |  | **517** | **28,34** | **25,35** | **70,38** | **647,5** |  | **78,06** |
| 1 | 5 | Завтрак 1-4 классы | 2 блюдо | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) | 147 | 12,82 | 19,49 | 15,99 | 301,17 | 278 | 48,23 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | гарнир | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 4,76 | 21,45 | 141,87 | 312 | 20,51 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | напиток | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (СУХОФРУКТЫ) | 200 | 0,26 | 0,01 | 36,17 | 146,63 | 354 | 5,83 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | хлеб черн. | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,16 | 0,12 | 10,00 | 48,00 | к/к | 1,23 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 41 | 3,13 | 0,25 | 20,57 | 110,70 | к/к | 2,19 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,03 |
| **1** | **5** | **Итого за день:** |  | **559** | **20,57** | **24,63** | **104,18** | **748,37** |  | **78,02** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | 1 | Завтрак 1-4 классы | хлеб | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 39 | 2,63 | 3,84 | 17,13 | 124,85 | 1 | 7,81 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | 1 блюдо | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ СМ/С | 210 | 7,36 | 7,45 | 33,12 | 228,91 | 181 | 23,73 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | кисломол. | ЙОГУРТ, КЕФИР ИЛИ РЯЖЕНКА | 180 | 5,04 | 4,50 | 8,12 | 101,72 | 386 | 34,20 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | фрукты | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 12,24 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,03 |
| **2** | **1** | **Итого за день:** |  | **530** | **15,43** | **16,19** | **68,17** | **502,48** |  | **78,01** |
| 2 | 2 | Завтрак 1-4 классы | 2 блюдо | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 110 | 9,32 | 2,61 | 8,27 | 101,72 | 240 | 28,64 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | гарнир | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 4,76 | 21,45 | 141,87 | 312 | 20,51 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | напиток | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 389 | 12,00 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 37 | 2,82 | 0,23 | 18,57 | 99,90 | к/к | 1,97 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | хлеб черн. | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 23 | 1,33 | 0,14 | 11,50 | 55,20 | к/к | 1,41 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | фрукты | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 13,44 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,03 |
| **2** | **2** | **Итого за день:** |  | **621** | **18,07** | **8,34** | **89,79** | **531,69** |  | **78** |
| 2 | 3 | Завтрак 1-4 классы | 2 блюдо | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С№294. | 93 | 14,77 | 19,97 | 13,29 | 296,90 | 294 | 40,75 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | гарнир | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,56 | 3,93 | 14,99 | 111,78 | 139 | 18,97 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | гор.напиток | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 214 | 0,16 | 0,01 | 7,18 | 30,60 | 377 | 2,38 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 54,00 | к/к | 1,07 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | хлеб черн. | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 23 | 1,33 | 0,14 | 11,50 | 55,20 | к/к | 1,41 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | фрукты | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 13,44 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,03 |
| **2** | **3** | **Итого за день:** |  | **601** | **21,75** | **24,57** | **66,8** | **595,48** |  | **78,05** |
| 2 | 4 | Завтрак 1-4 классы | закуска | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 70 | 10,18 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | 2 блюдо | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ | 106 | 9,77 | 11,06 | 8,65 | 176,64 | 281 | 40,07 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | гарнир | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ) | 150 | 3,48 | 4,87 | 14,70 | 117,60 | 317 | 21,48 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | напиток | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,38 | 0,02 | 27,73 | 113,84 | 349 | 4,33 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | хлеб черн. | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 32 | 1,86 | 0,19 | 16,00 | 76,80 | к/к | 1,96 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ | 1 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,03 |
| **2** | **4** | **Итого за день:** |  | **529** | **15,97** | **16,2** | **68,1** | **492,68** |  | **78,05** |
| 2 | 5 | Завтрак 1-4 классы | 2 блюдо | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМСЛАДКИМ | 152 | 19,73 | 14,57 | 34,30 | 353,26 | 222 | 62,25 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | гор.напиток | ЧАЙ С САХАРОМ №376.() | 210 | 0,06 | 0,00 | 7,38 | 29,75 | 376 | 0,74 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | хлеб черн. | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 21 | 1,22 | 0,13 | 10,50 | 50,40 | к/к | 1,29 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | сладкое | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 10 | 0,75 | 0,98 | 7,44 | 41,70 | к/к | 1,70 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы | фрукты | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 12,00 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы |  | СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ | 2 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,04 |
|  |  | Завтрак 1-4 классы |  | СПЕЦИИ | 5 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | 0,00 |
| **2** | **5** | **Итого за день:** |  | **500** | **22,16** | **16,08** | **69,42** | **522,11** |  | **78,02** |
|  |  |  | **Среднее значение за период:** | **539** | **20,20** | **18,66** | **76,89** | **575,56** |  | **78,02** |

.