Школа МБОУ „Урожайновская СШ"

Утвердил: должность Директор

фамилия Т.О. Савченкова

дата 08.02.2024 (день, месяц, год)

пр. л 23

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | сборник рецептур | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Завтрак | закуска | Овощи натуральные по сезону | 80 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 8,00 | 70/71 | 2017 | 73,71 |
| | | FOOD | гор.блюдо | Макаронные отварные с сыром | 170 | 11,34 | 14,48 | 30,65 | 284,20 | 204 | 2017 | |
| | | | булочное | Печенье | 20 | 1,50 | 1,96 | 16,88 | 83,00 | 582 | 2021 | |
| | | | напиток | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,40 | 84,80 | 389 | 2017 | |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 41,20 | 574 | 2021 | |
| | | | фрукты | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2017 | |
| | | | итого | | 590 | 16,48 | 17,22 | 87,11 | 548,2 | | | 73,71 |
| 1 | 2 | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | | FOOD | 2 блюдо | Запеканка из творога с йогуртом 135/30 | 165 | 16,20 | 14,40 | 22,80 | 315,30 | 223 | 2017 | 73,71 |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 104,00 | 462 | 2021 | |
| | | | фрукты | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2017 | |
| | | | хлеб | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156,00 | 2 | 2017 | |
| | | | итого | | 520 | 22,3 | 21,57 | 74,23 | 622,3 | | | 73,71 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10 | 210 | 6,09 | 10,88 | 47,99 | 315,00 | 177 | 2017 | 73,71 |
| | | FOOD | кисломол. | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 15 | 2017 | |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 210 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 457 | 2021 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,60 | 573 | 2021 | |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 25 | 2,00 | 0,38 | 10,00 | 51,50 | 574 | 2021 | |
| | | | итого | | 500 | 14,81 | 16,11 | 86,97 | 552,1 | | | 73,71 |
| 1 | 4 | Завтрак | закуска | Овощи натуральные по сезону | 80 | 0,88 | 0,16 | 3,04 | 17,60 | 70/71 | 2017 | 73,71 |
| | | FOOD | 2 блюдо | Омлет натуральный с маслом сливочным | 116 | 10,78 | 19,20 | 2,04 | 264,00 | 210 | 2017 | |
| | | | горнапиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,80 | 2,50 | 13,60 | 88,00 | 465 | 2021 | |
| | | | фрукты | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2017 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 81,90 | 573 | 2021 | |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 41,20 | 574 | 2021 | |
| | | | итого | | 551 | 19,12 | 22,84 | 53,72 | 539,7 | | | 73,71 |
| 1 | 5 | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | | FOOD | гарнир | Рагу овощное | 150 | 2,85 | 6,45 | 33,91 | 147,50 | 177 | 2021 | 73,71 |
| | | | 2 блюдо | Котлета мясная с маслом сливочным 90/5 | 95 | 14,25 | 20,9 | 12,36 | 297 | 268 | 2017 | |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 210 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 457 | 2021 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,60 | 573 | 2021 | |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 25 | 2,00 | 0,38 | 10,00 | 51,50 | 574 | 2021 | |
| | | | итого | | 520 | 22,34 | 28,15 | 85,25 | 627,6 | | | 73,71 |
| 1 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 6 | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | | FOOD | гор. блюдо | Каша молочная из крупы пшённой с изюмом и с маслом сливочным 200/10 | 210 | 8,19 | 11,90 | 46,19 | 326,00 | 177 | 2017 | 73,71 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,80 | 2,50 | 13,60 | 88,00 | 465 | 2021 | |
| | | | фрукты | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2017 | |
| | | | булочное | Печенье | 20 | 1,50 | 1,96 | 16,88 | 83,00 | 582 | 2021 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 81,90 | 573 | 2021 | |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 41,20 | 574 | 2021 | |
| | | | итого | | 585 | 17,15 | 17,34 | 111,71 | 667,1 | | | 73,71 |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 7 | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | | | закуска | Икра кабачковая | 60 | 0,48 | 1,37 | 6,40 | 21,60 | | СРБ | 73,71 |
| | | FOOD | 2 блюдо | Птица тушеная в соусе сметанном с томатом | 100 | 11,65 | 11,66 | 13,51 | 166,00 | 290/331 | 2017 | |
| | | | гарнир | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,40 | 137,30 | 312 | 2017 | |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 210 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 457 | 2021 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,60 | 573 | 2021 | |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 25 | 2,00 | 0,38 | 10,00 | 51,50 | 574 | 2021 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 585 | 20,43 | 18,63 | 79,29 | 508 | | | 73,71 |
| 1 | 8 | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | | FOOD | закуска | Овощи натуральные по сезону | 80 | 0,88 | 0,16 | 3,04 | 17,60 | 70/71 | 2017 | 73,71 |
| | | | 2 блюдо | Рыба тушеная с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,00 | 229 | 2017 | |
| | | | гарнир | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,70 | 209,70 | 304 | 2017 | |
| | | | гор.блюдо | Чай сахаром | 210 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 457 | 2021 | |
| | | | фрукты | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2017 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,60 | 573 | 2021 | |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 41,20 | 574 | 2021 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 700 | 19,52 | 11,6 | 90,34 | 552,1 | | | 73,71 |
| 1 | 9 | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | | FOOD | закуска | Овощи натуральные по сезону | 80 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 8,00 | 70/71 | 2017 | 73,71 |
| | | | 2 блюдо | Печень по-строгановски | 100 | 13,26 | 11,23 | 13,52 | 185,00 | 255 | 2017 | |
| | | | гарнир | Каша вязкая гречневая | 150 | 4,58 | 5,00 | 20,50 | 145,50 | 303 | 2017 | |
| | | | напиток | Кисломолочный продукт | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 386 | 2017 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,60 | 573 | 2021 | |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,46 | 12 | 61,8 | 574 | 2021 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 600 | 29,72 | 22,09 | 75,06 | 593,9 | | | 73,71 |
| 1 | 10 | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | | FOOD | закуска | Салат из свежей белокочанной капусты | 80 | 1,05 | 2,60 | 5,02 | 47,68 | 45 | 2011 | 73,71 |
| | | | гарнир | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,40 | 137,30 | 312 | 2017 | |
| | | | 2 блюдо | Тефтели мясные в соусе | 110 | 8,13 | 15,61 | 12,85 | 248,00 | 278 | 2017 | |
| | | | напиток | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,40 | 84,80 | 389 | 2017 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,60 | 573 | 2021 | |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 41,20 | 574 | 2021 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 600 | 17,88 | 23,63 | 86,37 | 652,58 | | | 73,71 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | Среднее значение за период: | | | 575,1 | 19,98 | 19,92 | 83,01 | 586,36 | 0 | 0 | 73,71 |