

МБОУ "Черноморская СШ" Советского района Республика Крым

Директор  
В.И. Прушак

12 1 2026

Школа

Типовое примерное меню приготовляемых блюд

Утвердил: должность  
фамилия

7-11 лет

Номер года	День недели	Прим. пицци	Раздел меню	Блюда	данные				по			№ рецептур	сборник рецептур	Цена			
					Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	ы	калорийность	е						
1	1	FOOD	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70,71	2017	85,55				
				гор.блюда	Макаронные отварные с сыром	170	11,34	14,48	30,65	284,20	204	2017					
				булочные	Кондитерские изделия	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					
				фрукты	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021					
					Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017					
					итого	600	16,48	17,22	87,11	548,2			85,55				
				1	2	FOOD	Завтрак	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/50	165	16,20	14,40	22,80	315,30	223	2017	85,55
								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	620	22,3					21,57	74,23	622,3			85,55				
1	3	FOOD	Завтрак					гор.блюда	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017	85,55
				кисломол.	Сыр (порцизам)	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	600	14,81	16,11	86,97	552,1			85,55				
				1	4	FOOD	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70,71	2017	85,55
								2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	2017	
								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	
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					
булочные	Печенье	20	1,50					1,96	16,88	83,00	582	2021					
	итого	671	20,62					24,8	70,6	622,7			85,55				
1	5	FOOD	Завтрак					гарнир	Рагу овощное	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	2021	85,55
								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	620	22,34	28,16	85,25	627,6			85,55				
				1	6	FOOD	Завтрак	гор. блюда	Каша молочная из крупы пшеничной с изюмом и с маслом сливочным 200/10	210	8,19	11,90	46,19	326,00	177	2017	85,55
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					
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	670	16,03					15,42	97,29	596,8			85,55				
1	7	FOOD	Завтрак					закуска	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	57,00		СРБ	85,55
								2 блюдо	Птица тушенная 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	685	20,55	21,46	77,09	543,4			85,55				
				1	8	FOOD	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70,71	2017	85,55
								2 блюдо	Раби тушенная 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.блюда	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	652,1			85,55				
1	9	FOOD	Завтрак					2 блюдо	Сырники творожные запеченные со стуженным молоком 150/30	180	28,44	9,54	32,22	327,00	286	2017	85,55
								напиток	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	286	2017	
				хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	16	82,4	574	2021					
				фрукты	фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338						
					итого	620	37,84	16,54	66,06	556,40	1484,00		85,55				
1	10	FOOD	Завтрак	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,02	47,68	45	2011	85,55				
				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	2171,00		85,55				
					Среднее значение за 10 дней	6676	208,37	196,50	821,31	8673,18	3656,00						
					Среднее значение за период:	676,6	20,84	19,55	82,13	667,32	365,50	0	85,55				