



Школа "Грушевская СОШ им. А.В. Удовенко" г. Судак

Типовое примерное меню приготавливаемых бл

Возрастная категория

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню
1	1	Завтрак	горяче блюдо
			закуска
			напиток
			хлеб
			хлеб
			кондитерские изделия
			фрукты
			<i>итого</i>
1	1	Обед	закуска
			1 блюдо
			2 блюдо
			гарнир
			напиток
			хлеб бел.
			хлеб черн.
			<i>итого</i>
1	1	Итого за день	
1	2	Завтрак	закуска
			гарнир
			горячее блюдо
			горячий напиток
			хлеб белый
			хлеб черный
			<i>итого</i>
			1
<i>итого</i>			
1	2	Итого за день	

1	3	Завтрак	Горячее блюдо
			Напиток
			конд.изделия
			хлеб бел.
			хлеб черн.
			фрукты
			<i>итого</i>
1	3	Обед	
			<i>итого</i>
1	3	Итого за день:	
1	4	Завтрак	закуска
			горячее блюдо
			напиток
			Хлеб черн.
			фрукт
			<i>итого</i>
1	4	Обед	
			<i>итого</i>
1	4	Итого за день:	
1	5	Завтрак	закуска
			закуска
			Горячее блюдо
			напиток
			хлеб белый
			хлеб черный
			<i>итого</i>
1	5	Обед	

			<i>итого</i>
2	2	Итого за день:	
2	3	Завтрак	закуска
			горячее блюдо
			гарнир
			напиток
			хлеб бел.
			хлеб черн.
			фрукты
			<i>итого</i>
2	3	Обед	
			<i>итого</i>
2	3	Итого за день:	
2	4	Завтрак	закуска
			гарнир
			Горячее блюдо
			напиток
			хлеб белый
			хлеб черный
			<i>итого</i>
2	4	Обед	
			<i>итого</i>
2	4	Итого за день:	
2	5	Завтрак	закуска
			Горячее блюдо
			напиток
			хлеб белый
			хлеб черный

			<i>итого</i>
2	5	Обед	
			<i>итого</i>
2	5	Итого за день:	
			Среднее зна

		Утвердил: должность	ИП	
ЮД		фамилия	Шмакова Н.В.	
7-11 лет		дата	день	месяц

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы
Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9.8	31.8
Сыр (порциями)	15	3.5	4.4	0
какао с молоком	180	3.4	2.,7	22.1
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1
Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7
Печенье	20	1.5	20	15
Фрукты свежие	120	0.5	0.5	11.8
	595	18.6	19.8	102.5
	0	0	0	0
	595	18.6	19.8	102.5
Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	80	0.7	0.1	1.3
Гуляш из говядины	100	14.3	15.3	2.5
Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с маслом	150	4.1	7.6	24.4
Чай черный байховый с молоком	180	1.4	1.3	9.3
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1
Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7
	560	24.2	24.7	59.3
	0	0	0	0
	560	24.2	24.7	59.3

Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5.9	10	46.3
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	32.2	22	41.4
Кисломолочный напиток	180	5.2	4.5	7.2
Печенье	20	1.5	2	15
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1
Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7
Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8
	540	43.1	29.4	97.2
	0	0	0	0
	540	43.1	29.4	97.2
Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	80	1.6	7.2	6.3
Омлет натуральный с м-сл	116	10.9	19.6	2.2
Бутерброд с джемом	55	2.4	3.9	27.8
Соки фруктовые, овощные	200	1	0.2	20.2
Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7
Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8
	591	17.8	31.6	75
	0	0	0	0
	591	17.8	31.6	75
Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	80	1.3	4	7.3
Шницель рыбный натуральный с маслом	105	18.2	5.9	5.9
Рис отварной с м-сл	150	3.9	8.8	39
Чай байховый черный с сахаром и лимоном	186	0.2	0	1.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1
Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7
	571	27.3	19.1	75.2

	0	0	0	0
	560	24.7	18.9	76.3
Овощи натуральные (соленые или квашеные по сезону)	80	0.7	0.1	1.3
рыба, тушеная в томате с овощами	100	10.2	5.4	5.9
Пюре картофельное с маслом	150	3.4	8.3	21.6
Кисломолочные напиток	180	5.2	4.5	7.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1
Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7
Фрукты свежие	120	0.5	0.5	11.8
	680	23.7	19.2	69.6
	0	0	0	0
	680	23.7	19.2	69.6
Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	80	0.7	0.1	1.3
Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	120	13.1	17.4	17.1
Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8.6	9.4	38.6
Соки фруктовые, овощные	200	1	0.2	20.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1
Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7
	600	27.1	27.5	99
	0	0	0	0
	600	27.1	27.5	99
Салат из зеленого горшка с яйцом	60	1.5	4.4	1.7
Паста сливочная с курицей	240	18.2	21.3	32.8
Кофейный напиток с молоком	180	3	2.2	24
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1
Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7

	530	26.4	28.3	80.3
	0	0	0	0
	530	26.4	28.3	80.3
чение за период:	582.7	25.12	24.22	85.11

2026
год

Калорийность	№ рецептуры	Цена
239.8	181	85-55
54.6	15	
6.812	382	
71	СРБ	
34.8	СРБ	
83.4	СРБ	
56.4	338	
666.8		0
0		0
10.4	70/71	85-55
165.7	260	
181.9	303	
52.9	378	
71	СРБ	
34.8	СРБ	
516.7		0
0		0
516.7		

298.9	177	85-55
497.5	223	
95.4	386	
83.4	CPБ	
71	CPБ	
34.8	CPБ	
56.4	338	
838.5		0
0		0
838.5		0
95.2	CPБ	85-55
227.2	210	
156	2	
92	389	
34.8	CPБ	
56.4	338	
661.6		0
0		0
661.6		0
72	45-47	85-55
150.8	235	
250.1	304	
6.1	377	
71	CPБ	
34.8	CPБ	
584.8		0

0		0
577.7		0
10.4	70/71	85-55
114.8	229	
174	312	
95.4	386	
71	CPБ	
34.8	CPБ	
56.4	338	
556.8		0
0		0
556.8		0
10.4	70/71	85-55
284.9	278-673	
272.8	302	
92	389	
71	CPБ	
34.8	CPБ	
765.9		0
0		0
765.9		0
52.7	47	85-55
395.6	406	
127.9	379	
71	CPБ	
34.8	CPБ	

682		0
0		0
682		0
660.144		#DIV/0!