

Школа

МБОУ "Яблоновская СОШ"

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.
			закуска	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45 %
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью / Салат из квашенной капусты
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Гуляш из куриного филе
			гарнир	Макаронны изделия отварные с маслом сливочным
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с маслом сливочным
				Котлеты, биточки из мяса говядины (2 варианта)
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			закуска	Овощи порционно / Огурец свежий / огурец консервированный
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой гречневой
			2 блюдо	Рыба, тушенная с овощами
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным
			напиток	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога
				Повидло
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон пшеничный

			фрукты	Фрукт порционно / Банан 1 шт
			закуска	Салат из моркови с яблоком
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом / Салат из соленых огурцов с луком
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Плов с птицей
			гарнир	
			напиток	Компот из свежих яблок и лимона
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с маслом сливочным
				Гуляш из куриного филе
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукт порционно / Груша 1 шт.
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой
			2 блюдо	Бифштекс рубленый "Детский"
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным
			напиток	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон пшеничный
			фрукты	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.
			закуска	Овощи порционно / Огурец свежий / Огурец консервированный
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (пшено)
			2 блюдо	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная с маслом сливочным
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке
			хлеб	Батон пшеничный
			фрукты	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт
			закуска	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45 %
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом / Салат из соленых огурцов с луком
			1 блюдо	Борщ "Сибирский" с фасолью
			2 блюдо	Гуляш из куриного филе
			гарнир	Макаронные изделия с маслом сливочным
			напиток	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" с маслом сливочным
				Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с птицей отварной
			2 блюдо	Птица, порционная запеченная
			гарнир	Капуста тушеная
			напиток	Космот из смеси сухофруктов С-витаминизированный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным
				Повидло
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон пшеничный
			фрукты	

			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Салат из моркови
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (рис)
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
				<i>итого</i>
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели "Детские" под овощным соусом
				Макаронны изделия отварные с маслом сливочным
			гор.напиток	Кофейный напиток с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.
			закуска	Овощи порционно / Огурец
				<i>итого</i>
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Рыба, запеченная под соусом
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
				<i>итого</i>
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Батон пшеничный
			фрукты	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт
				Овощи порционно / Огурец свежий / Огурец консервированный
			закуска	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45 %
				<i>итого</i>
2	5	Обед	закуска	Икра кабачковая
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью
			2 блюдо	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный

			<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>		
		<b>Среднее значение за период:</b>		

Утвердил: должность **директор**  
 фамилия **Куликов И.Г.**  
 дата **1 9 2025**  
день            месяц            год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углерод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	7,23	9,81	28,8	225,2	173	16,66
200	3,5	3,7	25,5	149,3	382	10,22
40	3,04	0,32	19,68	88,8	ПР	2,2
100	0,4	0,4	9,8	42	338	7
20	4,64	6,8	0,02	79,8	15	11,55
560	18,81	21,03	83,8	585,1		47,63
60	0,9	1,31	5,6	37,79	45	3,4
200	4,4	4,22	13,22	118,6	102	3,86
90	11,295	11,691	3,609	164,25	90	50,41
150	5,7	3,43	36,45	199,5	203	6,56
204	0,26	0,06	15,22	62,5	377	2,66
30	1,52	0,16	9,84	46,9	ПР	1,65
40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	1,43
774	26,715	21,351	97,619	699,14		69,97
1334	45,525	42,381	181,42	1284,24		117,6
150	3,7	5,37	36,68	209,85	304	6,56
90	10,26	10,08	1,15	181,8	451 (ДС)	44,89
200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	9,86
40	3,04	0,32	19,68	88,8	ПР	2,2
40	0,33	0,04	1,13	6,23	71	3,4
520	20,5	18,49	74,59	587,28		66,91
60	0,86	3,05	5,13	51,41	52	2,84
200	2,36	2,6	14,8	92,16	101	4,17
90	8,7	4,73	3,67	91,5	4//7	27,65
150	3,29	7,06	22,21	165,54	312	9,73
200	0,22		24,42	98,56	349	3,95
30	1,52	0,16	9,84	46,9	ПР	1,65
40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	1,43
770	19,59	18,08	93,75	615,67		51,42
1290	40,09	36,57	168,34	1202,95		118,33
170	29,02	18,24	28,34	394,18	54-1т-20	64,1
30	0,15	0	17,85	71,7	б/н	4,57
200	0,2	0,05	15,01	61	376	1,59
40	2,67	0,53	13,73	70,4	ПР	2,62

100	1,5	0,5	21	96	338*	19
60	0,64	0,1	5,11	23,9	59	3,52
600	34,18	19,42	101,04	717,18		95,4
60	0,3	2	1,6	25,6	24	7,51
200	1,28	3,84	8,98	75	110	6,2
240	22,36	26,14	47,23	513,6	291	45,19
200	0,16	0,16	27,9	113,6	342	6,5
30	1,52	0,16	9,84	46,9	ПР	1,65
40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	1,43
770	28,26	32,78	109,23	844,3		68,48
1370	62,44	52,2	210,27	1561,48		163,88
150	5,52	4,52	26,45	168,6	203	6,04
90	11,295	11,691	3,609	164,25	260	50,41
204	0,26	0,06	15,22	62,5	377	2,67
40	3,04	0,32	19,68	88,8	ПР	2,2
100	0,4	0,3	10,3	45,5	338	20
584	20,515	16,891	75,259	529,65		81,32
60	1,14	5,34	4,62	71,4	115	7,03
200	2,1	4,9	13,6	107	96	6,88
90	16,7	23,3	4,3	293,4	266	75,18
150	3,29	7,06	22,21	165,54	312	9,73
200	0,22		24,42	98,56	349	3,95
30	1,52	0,16	9,84	46,9	ПР	1,65
40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	1,43
770	27,61	41,24	92,67	852,4		105,85
1354	48,125	58,131	167,93	1382,05		187,17
200	18,58	33,1	3,52	386,2	210	57,26
200	0,2	0,05	15,01	61	376	1,59
40	2,67	0,53	13,73	70,4	ПР	2,62
100	0,4	0,4	9,8	42	338	7
40	0,33	0,04	1,13	6,23	71	3,4
580	22,18	34,12	43,19	565,83		71,87
60	0,86	3,05	5,13	51,41	52	2,84
200	2,1	2,1	15,5	90	138 (2)	3,47
90	13,7	5,2	9,1	138,42	295	37,14
150	3,6	3,51	36,63	195,78	297 (ЯС)	8,77
204	0,26	0,06	15,22	62,5	377	2,66
30	1,52	0,16	9,84	46,9	ПР	1,65

40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	1,43
774	24,68	14,56	105,1	654,61		57,96
1354	46,86	48,68	148,29	1220,44		129,83
200	7,3	12,5	54,3	345,3	173	23,24
200	2,8	3,2	24,66	132,48	379	9,86
40	2,67	0,53	13,73	70,4	ПР	2,62
100	0,9	0,2	8,1	37,8	338	25
20	4,64	6,8	0,02	79,8	15	11,55
560	18,31	23,23	100,81	665,78		72,27
60	0,3	2	1,6	25,6	24	7,51
200	1,77	2,65	12,74	81,89	84	8,32
90	11,295	11,691	3,609	164,25	260	50,41
150	5,52	4,52	26,45	168,6	203	6,04
200	0	0	20	76	648	5,92
30	1,52	0,16	9,84	46,9	ПР	1,65
40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	1,43
770	23,045	21,501	87,919	632,84		81,28
1330	41,355	44,731	188,73	1298,62		153,55
150	3,5	5	25,2	152,8	175	5,05
90	9,9	10,53	7,02	162	392	46,73
200	0,2	0,05	15,01	61	376	1,59
40	3,04	0,32	19,68	88,8	ПР	2,2
100	0,4	0,4	9,8	42	338	7
580	17,04	16,3	76,71	506,6		62,57
60	0,81	3,7	4,61	54,96	45	3,51
210	6,9	6,95	18,76	165,2	113	9,16
90	19	10,87	0,17	174,53	293	30,17
150	2,77	4,84	10,78	97,76	139	13,13
200	0,22		24,42	98,56	349	3,95
30	1,52	0,16	9,84	46,9	ПР	1,65
40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	1,43
780	33,86	27	82,26	707,51		63
1360	50,9	43,3	158,97	1214,11		125,57
170	15,23	17,5	36,7	355,9	222	52,02
30	0,15	0	17,85	71,7	б/н	4,56
200	0,2	0,05	15,01	61	376	1,59
40	2,67	0,53	13,73	70,4	ПР	2,65



440	18,25	18,08	83,29	559		60,82
60	0,6	2,7	8,7	60	71	3,56
200	2,1	2,1	15,5	90	138 (2)	3,66
240	22,22	24,82	22,73	404,57	259	57,49
204	0,26	0,06	15,22	62,5	377	2,66
30	1,52	0,16	9,84	46,9	ПР	1,65
40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	1,43
774	29,34	30,32	85,67	733,57		70,45
1214	47,59	48,4	168,96	1292,57		131,27
100	11,7	14,1	14,9	233,4	279	48,51
150	5,7	3,43	36,45	199,5	203	6,04
200	0	0	19,96	75	381	9,86
40	3,04	0,32	19,68	88,8	ПР	2,2
100	0,4	0,4	9,8	42	338	7
40	0,33	0,04	1,13	6,23	71	3,4
630	21,17	18,29	101,92	644,93		77,01
60	0,86	3,05	5,13	51,41	52	2,84
200	1,4	4,5	6,8	76	124	6,29
90	19,99	10,49	0,69	185,1	232	30,57
150	3,29	7,06	22,21	165,54	312	9,73
200	0,2	0,05	15,01	61	376	1,59
30	1,52	0,16	9,84	46,9	ПР	1,65
40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	1,43
770	29,9	25,79	73,36	655,55		54,1
1400	51,07	44,08	175,28	1300,48		131,11
200	18,58	33,1	3,52	386,2	210	57,26
200	0,2	0,05	15,01	61	376	1,59
40	2,67	0,53	13,73	70,4	ПР	2,62
100	0,9	0,2	8,1	37,8	338	25
40	0,33	0,04	1,13	6,23	71	3,4
20	4,64	6,8	0,02	79,8	15	11,55
600	27,32	40,72	41,51	641,43		101,42
60	1,14	5,34	4,62	71,4	115	7,03
200	2,16	2,8	13,96	94,6	103	3,48
90	13,7	5,2	9,1	138,42	295	36,52
150	6,57	4,19	32,32	193,27	173	7,86
200	1	0,2	20,2	87	389	12,8
30	1,52	0,16	9,84	46,9	ПР	1,65
40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	1,43

770	28,73	18,37	103,72	701,19		70,77
1370	56,05	59,09	145,23	1342,62		172,19
1337,6	49,0005	47,7563	171,34	1309,96		143,05