

н/шк.



Согласовано  
 Директор МБОУ Сокольская СШ  
 А.А. Чернова

Школа МБОУ Сокольская СШ  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность Директор ООО "Тереза"  
 фамилия Катков В.Г.  
 дата 30 8 2024  
 день месяц год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод.	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная с маслом	210	8	4	30	208	174/17	16,52	
			гор.напиток	Какао	200	4	6	26	125	383/17	12,2	
			хлеб	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96	
			фрукты									
				Йогурт	100	4	2,8	31	112		31,5	
				Сыр	20	4,6	5,9	11	71		20,82	
	<i>итого</i>			565	23,8	19,1	118	610		85		
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	1	<b>Итого за день:</b>			565	23,8	19,1	118	610		85	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	140	12	12,9	11,5	119	229/17	32,82	
				Рис отварной с маслом	185	4,2	6,8	22,9	252	304/17	12,87	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	25	81	378/17	2,2	
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	20	1,2	0,5	9	46		1,1	
			фрукты	Яблоко	180	1,5	1,5	15	70,5		27	
			хлеб пшен.	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96	
				Огурец свежий	40	0	2,8	6	34,8		5,05	
	<i>итого</i>			805	23,6	25,7	109,4	697,3		85		
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	2	<b>Итого за день:</b>			805	23,6	25,7	109,4	697,3		85	



1	3	Завтрак	гор.блюдо	Бифштекс куриный	90	12	11	11	189	295/17	40,42
				Греча отварная	155	6,1	9	34,2	277	302/17	10,67
			напиток	Сок	200	1	0	20	86		10,1
				Огурец свежий	40	1	1	10	47		5,05
			фрукты								
			хлеб пшен.	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96
			конд.изд.	Печенье	40	3,4	4,4	36	164		14,8
				<i>итого</i>	565	26,7	25,8	131,2	857		85
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
1	3	<b>Итого за день:</b>			565	26,7	25,8	131,2	857		85
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом	110	11	14	30	212	278/17	35,64
				Макароны отварные с маслом	185	5,4	5,6	38,4	208,5	202/17	10,1
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	4	6	26	125	349/17	7,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	94		3,96
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,2	0,5	9	46		1,1
			фрукты	Яблоко	180	1,5	1,5	15	70,5		27
				<i>итого</i>	735	26,3	27,5	138,4	756		85
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
1	4	<b>Итого за день:</b>			735	26,3	27,5	138,4	756		85



1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с соусом	205	6,1	16,8	36,2	298,8	202/17	66,74
				Яйцо вареное	40	10,2	4,6	10	63		11
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	25	81	378/17	2,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	94		3,96
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,2	0,5	9	46		1,1
				фрукты							
		<i>итого</i>			505	22,2	23,1	100,2	582,8		85
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
1	5	<b>Итого за день:</b>		505	22,2	23,1	100,2	582,8		85	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба" с маслом	210	8	4	30	208	174/17	18,02
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4	6	26	125	379/17	10,7
			хлеб	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96
			фрукты								
				Йогурт	100	4	2,8	31	112		31,5
	Сыр	20	4,6	5,9	11	71		20,82			
	<i>итого</i>			570	22,8	19,1	118	610		85	
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	1	<b>Итого за день:</b>		570	22,8	19,1	118	610		85	



2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рыбные	80	12	12,9	11,5	119	370/17	29,81
				Картофельное пюре	185	4,2	6,8	22,9	108	312/17	13,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	25	81	378/17	2,2
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	20	1,2	0,5	9	46		1,1
			фрукты	Яблоко	180	1,5	1,5	15	70,5		27
			хлеб пшен.	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96
				Икра кабачковая	30	0	2,8	16	34,8		7,43
	<i>итого</i>			705	23,6	25,7	119,4	553,3		85	
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	2	<b>Итого за день:</b>		#ИМЯ?	23,6	25,7	119,4	553,3		85	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленные из курицы	85	12	11	11	189	295/17	43,8
				Макароны отварные с маслом	185	6,1	9	24,2	242	203/17	10,1
			напиток	Сок	200	1	0	20	86		10,1
			хлеб рж.	Хлеб	20	1,2	0,5	9	46		1,1
			фрукты								
			хлеб пшен.	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96
			конд.изд.	Кондитерское изделие	50	3,4	5,2	36	164		15,94
			<i>итого</i>		585	26,9	26,1	120,2	821		85
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
2	3	<b>Итого за день:</b>		585	26,9	26,1	120,2	821		85	



2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая на молоке с маслом	205	11	14	30	212	174/17	18,02
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4	6	26	125	379/17	10,7
			хлеб	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96
				Йогурт	100	4	2,8	31	112		31,5
				Сыр	20	4,6	5,9	11	71		20,82
				фрукты							
				<i>итого</i>		565	26,8	29,1	118	614	
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	4	<b>Итого за день:</b>		565	26,8	29,1	118	614		85	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	185	6,1	12,8	36,2	278,8	202/17	10,1
				Яйцо вареное	40	10,2	4,6	10	63		11
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	25	81	378/17	2,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	94		3,96
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,2	0,5	9	46		1,1
				Сыр	30	4,6	5,9	11	71		29,64
			фрукты	Яблоко	180	1,5	1,5	15	70,5		27
				<i>итого</i>		695	28,3	27	126,2	704,3	
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0	
2	5	<b>Итого за день:</b>		700	28,3	27	126,2	704,3		85	
		<b>Среднее значение за период:</b>		#ИМЯ?	25,1	24,82	119,9	680,57		85	