



Согласовано  
 Директор МБОУ Сокольская СОШ

А.А. Чернова

Школа МБОУ Сокольская СОШ

Утвердил: должность  
 Катков В. «Тереза»

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория 7-11 лет

дата 30 8 2024  
 день Месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная с маслом	185	8	4	30	208	174/17	13,12	
			гор.напиток	Какао	200	4	6	26	125	383/17	12	
			хлеб	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96	
			фрукты									
				Сыр	20	7	7,4	19	90		18,3	
				<i>итого</i>		445	22,2	17,8	95	517		47,38
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью на м.к.б.	250	10	8	11	127	82/17	10,47	
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	100	16,9	19,5	22	239	278/17	33,5	
			гарнир	Греча отварная	180	6,1	9	34,2	277	302/17	10,02	
			напиток	Кисель ягодный	200	1	0,1	24,5	115	350/17	11,59	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,8	0,75	14	69		2,2	
				Огурец свежий	30	1	1,9	4	45		4,87	
				<i>итого</i>		800	36,8	39,25	109,7	872		72,65
1	1	<b>Итого за день:</b>			1245	59	57,05	204,7	1389		120,03	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	110	12	12,9	11,5	119	229/17	33,3	
				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 пшен.	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96	
				<i>итого</i>		535	20,9	21,4	79,4	546		52,33
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом	250	12,1	10,2	9,6	132	88/17	18,03	
			2 блюдо	Биточки мясные с соусом	90	15,4	17,8	20,5	236	268/17	27,3	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	185	5,4	5,6	38,4	208,5	202/17	8,1	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	1,5	1	35	114	342/17	7,2	
				Огурец свежий	30	0,9	0,9	9	45		4,87	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2	
				<i>итого</i>		795	37,7	36,5	130,5	827,5		67,7
1	2	<b>Итого за день:</b>			1330	58,6	57,9	209,9	1373,5		120,03	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Бифштекс куриный	50	12	11	11	189	295/17	23,88
				Греча отварная	185	6,1	9	34,2	277	302/17	10,02
			напиток	Сок	200	1	0	20	86		9,9
			хлеб пшен.	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96
				<i>итого</i>	575	22,3	20,4	85,2	646		51,03
1	3	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	250	14,2	11,1	9,5	143	99/17	15,01
			2 блюдо	Биточек куриный	50	12	14,5	12	195	295/17	25,59
			гарнир	Рагу овощное	150	4,3	6,1	29	175	143/17	10,5
			напиток	Компот из кураги	200	3	5	26	125	348/17	11,2
				Зеленый горошек	20	6,4	1,8	28	119		4,5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2
				<i>итого</i>	710	42,3	39,5	122,5	849		69
1	3	<b>Итого за день:</b>			1285	64,6	59,9	207,7	1495		120,03
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом	100	11	14	30	212	278/17	32,92
				Макароны отварные с маслом	185	5,4	5,6	38,4	208,5	202/17	8,1
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	4	6	26	125	349/17	6,88
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	94		3,96
				<i>итого</i>	525	23,6	26	114,4	639,5		51,86
1	4	Обед									
			1 блюдо	Суп овощной с мясом	250	12,9	10,8	11,8	146	87/17	13,42
			2 блюдо	Плов из говядины	150	20,4	23,9	69,7	263	265/17	40,96
			гарнир								
			напиток	Кисель ягодный	200	1	0,1	24,5	115	350/17	11,59
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2
	<i>итого</i>	640	36,7	35,8	124	616		68,17			
1	4	<b>Итого за день:</b>			1165	60,3	61,8	238,4	1255,5		120,03

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с соусом	185	16,1	16,8	36,2	298,8	202/17	63,94
			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
			фрукты								
			<i>итого</i>		415	22,8	18,5	81,2	473,8		67,7
1	5	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с мясом	250	9	8,1	14,7	167	82/17	13,82
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	150	21,2	22,2	64,3	350	259/17	29,43
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	4	6	26	125	349/17	6,88
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2
			<i>итого</i>		640	36,6	37,3	123	734		52,33
1	5	<b>Итого за день:</b>			1055	59,4	55,8	204,2	1207,8		120,03
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба" с маслом	185	8	4	30	208	174/17	15,58
			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								
			<i>итого</i>	Сыр	20	6	7,4	19	90		18,3
2	1	<b>Итого за день:</b>			468	22,2	17,8	95	517		48,54
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом и мясом	250	12,1	9,2	16,3	175	82/17	14,8
			2 блюдо	Котлеты рыбные	60	12	12,9	11,5	119	370/17	25,55
			гарнир	Рис отварной с маслом	185	4,2	6,8	22,9	252	304/17	12,87
			напиток	Компот из кураги	200	3	5	26	125	348/17	11,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2
				Огурец свежий	30	1	1	10	47		4,87
			<i>итого</i>		765	34,7	35,9	104,7	810		71,49
2	1	<b>Итого за день:</b>			1233	56,9	53,7	199,7	1327		120,03

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рыбные	60	12	12,9	11,5	119	370/17	25,55
				Картофельное пюре	185	4,2	6,8	22,9	108	312/17	14,7
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	25	81	378/17	2,2
			хлеб пшен.	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96
				Икра кабачковая	15	0	2,8	16	34,8		3,59
			<i>итого</i>		520	20,9	24,2	95,4	436,8		50
2	2	Обед									
			1 блюдо	Рассольник с мясом	250	5,2	9,4	22	122	96/17	12,06
			2 блюдо	Гуляш из говядины	60	23,6	18,5	16,2	132	260/17	33,68
			гарнир	Греча отварная	185	6,1	9	34,2	277	302/17	10,02
			напиток	Компот из свежих яблок	200	1,5	1	35	114	342/17	7,2
				Огурец свежий	30	0,9	0,9	9	45		4,87
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2
			<i>итого</i>		765	39,7	39,8	134,4	782		70,03
2	2	<b>Итого за день:</b>			1285	60,6	64	229,8	1218,8		120,03
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из курицы	50	12	11	11	189	295/17	27,84
				Макароны отварные с маслом	185	6,1	9	24,2	242	203/17	8,1
			напиток	Сок	200	1	0	20	86		10,1
			фрукты								
			хлеб пшен.	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96
			<i>итого</i>		475	22,3	20,4	75,2	611		50
2	3	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250	8,4	8,9	28	125	99/17	11,68
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	90	11	14	30	212	278/17	37,07
			гарнир	Рагу овощное	180	4,3	6,1	29	175	143/17	12,2
			напиток	Компот из сухофруктов	200	4	6	26	125	349/17	6,88
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2
			<i>итого</i>		760	30,1	36	131	729		70,03
2	3	<b>Итого за день:</b>			1235	52,4	56,4	206,2	1340		120,03

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая на молоке с маслом	205	11	14	30	212	174/17	17,04	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4	6	26	125	379/17	10,7	
			хлеб	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96	
				Сыр	20	7	7,4	19	90		18,3	
			фрукты									
		<i>итого</i>			465	25,2	27,8	95	521		50	
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью на м.к.б.	250	10	8	11	127	82/17	8,52	
			2 блюдо	Котлеты мясные	60	19,6	15,1	32	215	268/17	34,52	
			гарнир	Сложный гарнир	150	12,8	8,5	41	172	142/17	13,2	
			напиток	Кисель ягодный	200	1	0,1	24,5	115	350/17	11,59	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2	
					<i>итого</i>			700	45,8	32,7	126,5	721
2	4	<b>Итого за день:</b>			1165	71	60,5	221,5	1242		120,03	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом и икрой	200	6,1	12,8	36,2	278,8	202/17	13,54	
				Яйцо вареное	40	10,2	4,6	10	63		12	
			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	
				Сыр	20	8	7,8	19	92		18,3	
		<i>итого</i>			500	29	26,9	110,2	608,8		50	
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курицей	250	8,7	9,6	17,5	125	82/17	16,51	
			2 блюдо	Котлеты рубленые куриные	60	18,9	16,6	28,6	198	295/17	31,15	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	185	6,1	9	24,2	242	203/17	8,1	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	1,5	1	35	114	342/17	7,2	
				Огурец свежий	30	0,9	0,9	9	45		4,87	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2	
					<i>итого</i>			765	38,5	38,1	132,3	816
2	5	<b>Итого за день:</b>			1265	67,5	65	242,5	1424,8		120,03	
<b>Среднее значение за период:</b>					1226,3	61,03	59,205	216,46	1327,34		120,03	