

Составлено:
Директор МКОУ Сокольской СШ
И.А. Тернова

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность
фамилия

дата

директор ООО "Тереза"

30 12 2025

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	210	8	4	30	208	174/17	19,52
			гор.напиток	Какао	200	4	6	26	125	383/17	13,34
			хлеб	Батон	40	3,2	0,4	20	94	ТТк	5,6
			фрукты	Йогурт	100	4	2,8	31	112	ТТк	37,92
				Сыр	30	4,6	5,9	11	71	14/17	23,62
			итого		580	23,8	19,1	118	610		100
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	110	12	12,9	11,5	119	229/17	33,66
				Рис отварной с маслом	155	4,2	6,8	22,9	252	304/17	15
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1,5	1,3	25	81	378/17	4,73
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	20	1,2	0,5	9	46		1,55
			фрукты	Яблоко	120	1,5	1,5	15	70,5		23,4
			хлеб пшен.	Батон	40	3,2	0,4	20	94		5,6
				Огурец свежий	60	0	2,8	6	34,8		16,06
			итого		705	23,6	25,7	109,4	697,3		100
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Бифштекс куриный	90	12	11	11	189	295/17	40,32
				Греча отварная	155	6,1	9	34,2	277	302/17	14,17
			напиток	Сок	200	1	0	20	86		12,6
			фрукты	Огурец свежий	40	0	2,8	6	34,8		10,96
			хлеб пшен.	Батон	40	3,2	0,4	20	94		5,6
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	20	1,2	0,5	9	46		1,55
			конд.изд.	Печенье	50	3,4	4,4	36	164		14,8
			итого		545	26,7	25,8	131,2	857		100
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом	90	11	14	30	212	278/17	49,35
				Макароны отварные с маслом	155	5,4	5,6	38,4	208,5	202/17	12,9
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	4	6	26	125	349/17	5,65
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	94		5,6
			хлеб	Хлеб ржаной	40	1,2	0,5	9	46		3,1
			фрукты	Яблоко	120	1,5	1,5	15	70,5		23,4
			итого		645	26,3	1,5	138,4	756		100

1	5	Завтрак	гор.напиток	Залеканка творожная с соусом	205	6,1	16,8	36,2	298,8	202/17	70,68
				Яйцо вареное	40	10,2	4,6	10	63		10,5
			гор.напиток	Компот из кураги	200	4	6	26	125	349/17	10,12
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	94		5,6
			хлеб	Хлеб ржаной	40	1,2	0,5	9	46		3,1
				итого	525	22,2	23,1	100,2	582,8		100
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба" с маслом	210	8	4	30	208	174/17	18,61
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4	6	26	125	379/17	12,7
			хлеб	Батон	40	3,2	0,4	20	94		5,6
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	20	1,2	0,5	9	46		1,55
				Йогурт	100	4	2,8	31	112		37,92
				Сыр	30	4,6	5,9	11	71		23,62
				итого	570	22,8	19,1	118	610		100
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рыбные	90	12	12,9	11,5	119	370/17	34,91
				Картофельное пюре	155	4,2	6,8	22,9	108	312/17	16,96
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	1,5	1,3	25	81	378/17	4,73
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,5	9	46		3,1
			фрукты	Яблоко	120	1,5	1,5	15	70,5		23,4
			хлеб пшен.	Батон	40	3,2	0,4	20	94		5,6
				Икра кабачковая	60	0	2,8	16	34,8		11,3
				итого	712	23,6	25,7	119,4	553,3		100
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из курицы	90	12	11	11	189	295/17	43,28
				Макароны отварные с маслом	155	6,1	9	24,2	242	203/17	12,9
			напиток	Сок	200	1	0	20	86		12,6
			хлеб рж.	Хлеб	20	1,2	0,5	9	46		1,55
			хлеб пшен.	Батон	40	3,2	0,4	20	94		5,6
				Огурец свежий	40	0	2,8	6	34,8		10,96
			конд.изд.	Кондитерское изделие	40	3,4	5,2	36	164		13,11
				итого	585	23,5	24,3	160,7	780,8		100
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом	205	11	14	30	212	174/17	19,74
			гор.напиток	Какао	200	4	6	26	125	383/17	13,34
			хлеб	Батон	40	3,2	0,4	20	94		5,6

				Йогурт	100	4	2,8	31	112		37,92
				Сыр	20	4,6	5,9	11	71		23,4
				фрукты							
				итого	665	23,7	24,7	102	613,5		100
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из говядины	90	23,6	18,5	16,2	132	202/17	42,68
				Греча отварная с маслом	155	6,1	9	34,2	277		14,17
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1,5	1,3	26	81	378/17	12,6
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	94		5,6
				Хлеб ржаной	20	0,6	0,3	4,5	23		1,55
			фрукты	Яблоко	120	1,5	1,5	15	70,5		23,4
			итого		625	36,5	31	114,9	677,5		100