

Школа

МБОУ "Полукотельниковская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|---|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 1 | Обед | закуска | салат из белокачанной капусты |
| | | | 1 блюдо | суп картофельный с бобовыми |
| | | | 2 блюдо | котлета из мяса кур |
| | | | гарнир | пюре картофельное |
| | | | напиток | сок |
| | | | хлеб бел. | батон |
| | | | хлеб черн. | хлеб |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 1 | Итого за день: | | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 2 | Обед | закуска | икра кабачковая |
| | | | 1 блюдо | борщ с капустой и картошкой со сметаной |
| | | | 2 блюдо | плов |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | чай с лимоном |
| | | | хлеб бел. | батон |
| | | | хлеб черн. | хлеб |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 2 | Итого за день: | | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |

| | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | салат из белокачанной капусты |
| | | | 1 блюдо | суп картофельный с макаронными изделиями |
| | | | 2 блюдо | котлета рыбная |
| | | | гарнир | пюре картофельное |
| | | | напиток | кисель витаминизированный |
| | | | хлеб бел. | батон с маслом |
| | | | хлеб черн. | хлеб |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 4 | Обед | закуска | винегрет овощной |
| | | | 1 блюдо | рассольник ленинградский со сметаной |
| | | | 2 блюдо | гуляш |
| | | | гарнир | каша гречневая рассыпчатая |
| | | | напиток | компот из сухофруктов |
| | | | хлеб бел. | батон |
| | | | хлеб черн. | хлеб |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 4 | Итого за день: | | |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 5 | Обед | закуска | икра свекольная |
| | | | 1 блюдо | суп картофельный с бобовыми |
| | | | 2 блюдо | поджарка |
| | | | гарнир | макаронные изделия отварные |
| | | | напиток | компот из смеси сухофруктов |
| | | | хлеб бел. | батон с маслом |
| | | | хлеб черн. | хлеб |
| | | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 5 | Итого за день: | | |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 1 | Обед | закуска | винегрет овощной |
| | | | 1 блюдо | щи из свежей капусты с картофелем и сметаной |
| | | | 2 блюдо | котлета |
| | | | гарнир | каша рисовая рассыпчатая |
| | | | напиток | кофейный напиток с молоком |
| | | | хлеб бел. | |
| | | | хлеб черн. | хлеб |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 6 | Итого за день: | | |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 2 | Обед | закуска | икра морковная |
| | | | 1 блюдо | суп картофельный с крупой и с мясом |
| | | | 2 блюдо | куры отварные |
| | | | гарнир | каша гречневая рассыпчатая |
| | | | напиток | кефир |
| | | | хлеб бел. | |
| | | | хлеб черн. | хлеб |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 7 | Итого за день: | | |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 3 | Обед | закуска | икра кабачковая |
| | | | 1 блюдо | рассольник ленинградский со сметаной |

| | | | | |
|------------------------------------|----|-----------------------|--------------|------------------------------------|
| | | | 2 блюдо | жаркое по -домашнему |
| | | | гарнир | |
| | | | напиток | сок |
| | | | хлеб бел. | |
| | | | хлеб черн. | хлеб |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 8 | Итого за день: | | |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 4 | Обед | закуска | икра свекольная |
| | | | 1 блюдо | суп из овощей с фасолью и сметаной |
| | | | 2 блюдо | котлета рыбная |
| | | | гарнир | пюре картофельное |
| | | | напиток | компот из смеси сухофруктов |
| | | | хлеб бел. | батон |
| | | | хлеб черн. | хлеб |
| | | | | яблоко |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 9 | Итого за день: | | |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | винегрет овощной |
| | | | 1 блюдо | суп картофельный с крупой и мясом |
| | | | 2 блюдо | котлета |
| | | | гарнир | макаронные изделия отварные |
| | | | напиток | какао с молоком |
| | | | хлеб бел. | |
| | | | хлеб черн. | хлеб |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 10 | Итого за день: | | |
| Среднее значение за период: | | | | |

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Заикина.Т.С.**
 дата **1 1 2025**
день месяц год

| Вес блюда, г | Белки | Жиры | Угледо ды | Калорийн ость | № рецептуры | Цена |
|-----------------|-------|------|--------------|------------------|----------------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 100 | 1.4 | 5.1 | 9 | 84.7 | 45 | 9 |
| 250 | 5.5 | 5.3 | 16.3 | 134.8 | 102 | 12.02 |
| 100 | 13.1 | 7.5 | 10.2 | 161.3 | 347 | 27.2 |
| 200 | 4.1 | 6.4 | 27.3 | 183 | 694 | 12.97 |
| 200 | 1 | 0,0 | 23.4 | 94 | 407 | 12 |
| 40 | 3 | 0.3 | 18.7 | 85 | 480 | 4.67 |
| 40 | 2.7 | 3 | 16.9 | 71 | 481 | 2.14 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 930 | 30.8 | 27.6 | 121.8 | 813.8 | | 80 |
| 930 | 30.8 | 27.6 | 121.8 | 813.8 | | 80 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 100 | 2 | 9 | 8.5 | 122 | 50 | 14.2 |
| 260 | 1.8 | 4.9 | 125.3 | 102 | 82 | 15.8 |
| 250 | 17.3 | 9.3 | 30.1 | 275 | 265 | 37.91 |
| | | | | | | |
| 222 | 0.3 | 0.1 | 15.2 | 63 | 377 | 5.28 |
| 40 | 3 | 0.3 | 18.7 | 85 | 480 | 4.67 |
| 40 | 2.8 | 0.5 | 14.6 | 71 | 481 | 2.14 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 912 | 27.2 | 24.1 | 212.4 | 718 | | 80 |
| 912 | 27.2 | 24.1 | 212.4 | 718 | | 80 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 100 | 1 | 4 | 3 | 49.3 | 45 | 9 |
| 250 | 3 | 3 | 17 | 104.8 | 103 | 10.8 |
| 100 | 10 | 7 | 11 | 141 | 143 | 26.5 |
| 200 | 4 | 7 | 27 | 183 | 694 | 12.67 |
| 200 | 0 | 0 | 14 | 72 | 10011 | 10.02 |
| 40 /15 | 3 | 0 | 19 | 85 | 481 | 8.87 |
| 40 | 3 | 1 | 15 | 71 | 480 | 2.14 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 890 | 23.8 | 21.5 | 106.2 | 706.1 | | 80 |
| 890 | 23.8 | 21.5 | 106.2 | 706.1 | | 80 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 100 | 1.4 | 6 | 8.4 | 94.8 | 67 | 4.77 |
| 260 | 3 | 7.2 | 13.4 | 124 | 96 | 12.8 |
| 125 | 14 | 7 | 4.5 | 135,0 | 401 | 37.02 |
| 200 | 6 | 4 | 25.8 | 135 | 302 | 13.4 |
| 200 | 1 | 0 | 25.2 | 103 | 349 | 5.2 |
| 40 | 3 | 0 | 18.7 | 85 | 480 | 4.67 |
| 40 | 3 | 0.8 | 14.6 | 71 | 481 | 2.14 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 965 | 31.4 | 25 | 110.6 | 612.8 | | 80 |
| 965 | 31.4 | 25 | 110.6 | 612.8 | | 80 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 100 | 2.3 | 5.8 | 12.3 | 114 | 54 | 4.32 |
| 250 | 5.5 | 5.3 | 16.3 | 135 | 102 | 12.02 |
| 100 | 16.2 | 8.8 | 2.8 | 155 | 599 | 39.42 |
| 200 | 9 | 9.4 | 58 | 336.5 | 309 | 8.23 |
| 200 | 0.6 | 0 | 25 | 103.2 | 349 | 5.2 |
| 40 /15 | 3 | 0.3 | 19 | 85 | 480 | 8.67 |
| 40 | 2.7 | 0.5 | 17 | 71 | 481 | 2.14 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|------|------|-------|-------|-----|-------|
| 890 | 39.3 | 30.1 | 150.4 | 999.7 | | 80 |
| 890 | 39.3 | 30.1 | 150.4 | 999.7 | | 80 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 100 | 1.6 | 3 | 8.5 | 69.5 | 67 | |
| 260 | 2.2 | 4.6 | 8.6 | 83.7 | 88 | 12.03 |
| 100 | 12.8 | 10.3 | 11.7 | 191.3 | 416 | 32.63 |
| 200 | 4.1 | 5 | 43.2 | 235 | 302 | 14.99 |
| 200 | 0.6 | 0 | 25.2 | 103.2 | 395 | 18.21 |
| | | | | | | |
| 40 | 2.8 | 0.5 | 14.6 | 71 | 481 | 2.14 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 900 | 24.1 | 23.4 | 111.8 | 753.7 | | 80 |
| 900 | 24.1 | 23.4 | 111.8 | 753.7 | | 80 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 100 | 2.3 | 6.8 | 4.7 | 119 | 54 | 4.31 |
| 275 | 6.2 | 7 | 13.6 | 143 | 101 | 15.02 |
| 100 | 19.1 | 14.6 | 0.2 | 198 | 487 | 26.8 |
| 200 | 9.5 | 7 | 43.2 | 273 | 302 | 13.4 |
| 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106 | 407 | 18.33 |
| | | | | | | |
| 40 | 2.8 | 0.5 | 14.6 | 71 | 481 | 2.14 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 915 | 45.7 | 40.9 | 84.3 | 910 | | 80 |
| 915 | 45.7 | 40.9 | 84.3 | 910 | | 80 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 100 | 1.1 | 4.7 | 4.6 | 66 | 50 | 14.2 |
| 260 | 2.2 | 3.5 | 15 | 101 | 96 | 12.8 |

| | | | | | | |
|------|-------|-------|--------|--------|-----|-------|
| 243 | 19.4 | 19 | 32 | 385 | 394 | 39.66 |
| | | | | | | |
| 200 | 1 | 0 | 23.4 | 94 | 407 | 11.2 |
| | | | | | | |
| 40 | 2.8 | 0.5 | 14.6 | 71 | 481 | 2.14 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 843 | 26.5 | 27.7 | 89.6 | 717 | | 80 |
| 843 | 26.5 | 27.7 | 89.6 | 717 | | 80 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 100 | 2.3 | 5.8 | 12.3 | 113.7 | 54 | 4.32 |
| 260 | 2.7 | 4.3 | 23.1 | 96 | 110 | 10.5 |
| 100 | 9.4 | 6.3 | 10.9 | 141 | 143 | 26.2 |
| 200 | 4.1 | 6.4 | 27.3 | 183,0 | 694 | 12.97 |
| 200 | 0.6 | 0 | 25.2 | 103.2 | 349 | 5.2 |
| 40 | 3 | 0.3 | 18.7 | 85 | 480 | 4.67 |
| 40 | 2.7 | 0.5 | 17 | 71 | 481 | 2.14 |
| 200 | 0 | 0.8 | 20 | 88 | 338 | 14 |
| | | | | | | |
| 1140 | 24.8 | 24.4 | 154.5 | 697.9 | | 80 |
| 1140 | 24.8 | 24.4 | 154.5 | 697.9 | | 80 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 100 | 1.3 | 2.3 | 6.5 | 52.2 | 67 | 1.96 |
| 275 | 2.2 | 2.8 | 14.3 | 91.5 | 101 | 15.02 |
| 100 | 10.3 | 8 | 9.4 | 153 | 416 | 33.63 |
| 200 | 8.8 | 9.4 | 58 | 336.5 | 309 | 8.23 |
| 200 | 4 | 4 | 26 | 154 | 382 | 19.02 |
| | | | | | | |
| 40 | 3 | 0.5 | 14.6 | 71 | 481 | 2.14 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 915 | 29.6 | 27 | 128.8 | 858.2 | | 80 |
| 915 | 29.6 | 27 | 128.8 | 858.2 | | 80 |
| 930 | 30.32 | 27.17 | 127.04 | 778.72 | | 80 |