

Школа МБОУ СОШ № 7

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность директор МБОУ СОШ № 7
 фамилия Н.В.Гасанова
 дата 2 9 2024
 день сентябрь 2024 года



Недел я	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Рецептур ный	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели с рисом с соусом, макароны отварные с овощ.,помидоры св	265	17,64	19,79	44,95	432,5	462	100	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	0	0	15	90	промыш		
			хлеб	Булочка школьная,хлеб ржаной	50	4,28	1,58	30,53	153	428		
			фрукты									
			<i>итого</i>				515	21,92	21,37	90,48	675,5	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Щи из св.капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	41		
			2 блюдо	Тефтели с рисом с соусом	90	10,98	13,07	10,87	205	462		
			гарнир	Макароны отварные , помидоры свежие	170	6,66	6,72	34,08	227,5	97		
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685		
			хлеб бел.	Булочка школьная,хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428		
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				720	24,54	25,13	104,55	744,5	
1	1	Итого за день:			1235	46,46	46,5	195,03	1420		187,5	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из курицы, икра свекольная	250	16,08	18,76	25,2	331,8	489		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	149		
			хлеб	Булочка школьная,хлеб ржаной	50	4,28	1,58	30,53	153	428		
			фрукты									
			<i>итого</i>				500	25,26	25,34	88,23	674,8	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3	16,8	96	46		
			2 блюдо	Рагу из курицы, икра свекольная	240	16,08	18,76	36,6	371,8	289		

			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	146	
			хлеб бел.	Булочка школьная,хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		700	23,7	23,66	105	709,4		93,75
1	2	Итого за день:			1200	48,96	49	193,23	1384,2		187,5
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рубленные , каша пшеничная на молоке с маслом , яйцо вареное	288	16,65	20,6	38,75	447,9	451/127	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	146	
			хлеб	Булочка школьная,хлеб ржаной	50	4,28	1,58	30,53	153	428	
			фрукты								
				<i>итого</i>		538	21,23	22,18	84,48	660,9	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	3,48	17,84	133,6	47	
			2 блюдо	Биточки рубленные	90	6,3	9,1	13,4	204,9	451	
			гарнир	Каша пшеничная на молоке с маслом, сыр	160	7,85	9,55	21,28	183,8	303	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	11,4	84	153	
			хлеб бел.	Булочка школьная,хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		710	24,81	24,03	100,52	789,9	
1	3	Итого за день:			1248	46,04	46,21	185	1450,8		187,5
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суфле рыбное, картофельное пюре	240	14,4	16,75	42,2	347,2	87/92	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	11,4	84	153	
			хлеб	Булочка школьная,хлеб ржаной	50	4,28	1,58	30,53	153	428	
			фрукты	Фрукты	100	0,75	0,25	10,5	41	пром	
				<i>итого</i>		590	20,03	18,58	94,63	625,2	
1	4	Обед	закуска	Салат из св.капусты	60	1,72	2,94	6,3	50,7	13	
			1 блюдо	Борщ из св.капусты с картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	39	

			1 блюдо	Суп молочный с лапшой	250	5,4	5,5	22,9	112,8	160	
			2 блюдо	Запеканка творожная с повидлом	150	11,9	14,6	23,25	366	106	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	
			хлеб бел.	Булочка школьная,хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
			хлеб черн.								
			кондитерские	Печенье	40	2,25	2,94	12,32	64,5	пром	
			<i>итого</i>		700	24,85	24,94	110,07	784,9		93,75
1	6	Итого за день:			1200	41,75	41,64	189,24	1402,9		187,5
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета Домашняя, каша рисовая на молоке с маслом, сыр	260	13,93	17,14	25,74	349	271/130/15	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	
			хлеб	Булочка школьная,хлеб ржаной	50	4,28	1,58	30,53	153	428	
			фрукты								
			<i>итого</i>		510	18,41	18,72	71,27	560		93,75
2	1		Обед	закуска							
		1 блюдо		Суп из овощей	200	4,24	4,52	10,32	127,36	56	
		2 блюдо		Котлета Домашняя	90	9,68	8,34	9,99	186	271	
		гарнир		Каша рисовая вязкая, сыр	160	4,85	8,65	33,7	197,5	510	
		напиток		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	
		хлеб бел.		Булочка школьная,хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
		хлеб черн.									
		<i>итого</i>			710	24,07	23,41	105,61	752,46		93,75
2	1	Итого за день:			1220	42,48	42,13	176,88	1312,46		187,5
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки Петушок, макароны отварные	250	13,83	16,41	40,95	368,9	81/97	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	11,4	84	153	
			хлеб	Булочка школьная,хлеб ржаной	50	4,28	1,58	30,53	153	428	
			фрукты	Фрукты	100	0,75	0,25	10,5	41	570	
			<i>итого</i>		600	19,46	18,24	93,38	646,9		93,75

2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	3,48	17,84	133,6	47	
			2 блюдо	Фрикадельки Петушок	90	8,58	10,26	5,7	148,4	81	
			гарнир	Макароны отварные, помидоры свежие	160	6,66	6,72	34,08	227,5	97	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	11,4	84	153	
			хлеб бел.	Булочка школьная,хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		710	25,9	22,36	105,62	777,1	
2	2	Итого за день:		1310	45,36	40,6	199	1424		187,5	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели рыбные, картофельное пюре, сыр	250	16,91	17,14	33,42	363,1	394/92	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	0	0	15	90		
			хлеб	Булочка школьная,хлеб ржаной	50	4,28	1,58	30,53	153	428	
			фрукты								
				<i>итого</i>		500	21,19	18,72	78,95	606,1	
2	3	Обед	закуска	Салат из св.капусты	60	1,72	2,94	6,3	50,7	13	
			1 блюдо	Борщ из св.капусты с картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	39	
			2 блюдо	Тефтели рыбные из минтая	90	11,16	7,74	11,52	165,6	394	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,15	6,75	21,9	163,5	92	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	146	
			хлеб бел.	Булочка школьная,хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		790	23,03	23,49	102	708,2	
2	3	Итого за день:		1290	44,22	42,21	180,95	1314,3		187,5	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из курицы, каша гречневая, икра свекольная	360	17,6	22,59	42,53	441,2	63/510	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	685	
			хлеб	Булочка школьная,хлеб ржаной	50	4,28	1,58	30,53	153	428	
			фрукты								
				<i>итого</i>		610	22,18	24,17	88,26	654,2	

			<i>итого</i>		500	16,9	16,7	79,17	618		93,75
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп молочный с лапшой	250	5,4	5,5	22,9	112,8	160	
			2 блюдо	Запеканка творожная с повидлом	150	11,9	14,6	23,25	366	106	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	
			хлеб бел.	Булочка школьная,хлеб ржаной	60	5,1	1,9	36,6	183,6	428	
			хлеб черн.								
			кондитерские	Печенье	40	2,25	2,94	12,32	64,5	пром	
			<i>итого</i>		700	24,85	24,94	110,07	784,9		93,75
2	6	Итого за день:			1200	41,75	41,64	189,24	1402,9		187,5
		Среднее значение за период:			1252,75	44,5558	44,0117	190,4292	1375,922		187,5