

Школа

ГБОУ СО "Красноуральская школа"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Т.С. Сергеева

Возрастная категория

7-11 лет

дата

29

8

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 молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	7	26	183	311	19,60
			закуска	Сыр твёрдый	15	3,5	4,4	0	54	54-1з-2022	8,60
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	692	10,93
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	3	0,3	14	58	тتك	2,80
			фрукты								
			закуска	Масло сливочное	10	0	7,2	0	66	53-19з-2022	8,20
			итого		465	14,5	21,9	55	455		50,13
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	18	155	54-12с-2020	35,50
			2 блюдо	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8	162	471	28,05
			гарнир	Макароны отварные с овощами	180	5,2	7,6	28,3	204	125	18,31
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	31	121	639	9,82
			хлеб	Хлеб в ассортименте	60	5	1	36	180	пром	4,21
			напиток	Сок 0,2	200	1	1	21	98	тتك	23,00
			итого		890	33,4	23,9	142,3	920		118,89
1	1	Итого за день:			1355	47,9	45,8	197,3	1375		169,02
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога с яблоками	200	25	20	21	364	54-3г-2022	172,37
			десерт	Молоко сгущённое	30	2	3	17	99	пром	9,10
				Чай без сахара	200	0	0	0	1	54-1гн-2022	0,65
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	2	0,7	14	58	пром	2,80
			фрукты								
			итого		470	29	23,7	52	522		184,92
1	2	Обед	закуска								

			1 блюдо	Свекольник	250/10	2	5,1	14	8	34	17,67
			2 блюдо	котлета из курицы	100	19	4	13	169	54-25м-2022	35,46
			гарнир	Картофель отварной	150	5	7	28,1	192	54-10г-2020	20,52
			напиток	Сок абрикосовый	200	1	0	21	110	пром	13,00
			хлеб	Хлеб в ассортименте	60	5	1	36	180	ттек	4,21
			хлеб черн.								
			итого		510	32	17,1	112,1	659		90,86
1	2	Итого за день:			980	61	40,8	164,1	1181		275,78
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	180/5	7	7	32	213	302	14,87
			закуска	Сыр твёрдый	15	4	4	1	55	54-13-2022	8,60
			гор.напиток	Молоко кипячёное	200	6	6	9	111	679	18,00
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	2	0,3	14	58	пром	2,80
			конд.издел.	Мармелад	20	0	0	16	66	пром	4,00
			итого		275	19	17,3	72	503		48,27
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с клёцками	250	6	4	16	124	129	16,25
			2 блюдо	Поджарка из свинины	80	26	13	4	247	54-5м-2022	48,90
			гарнир	Рагу овощное	150	6	19	29	312	54-9г-2022	20,84
			напиток	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	6,7	28	54-3г-2022	2,75
			хлеб	Хлеб ассортименте	60	5	1,9	36	180	пром	4,21
			хл.бул.изд.	Булочка домашняя	50	4	6	28	179	769	13,91
			итого		790	47,3	43,9	119,7	1070		106,86
1	3	Итого за день:			1065	66,3	61,2	191,7	1573		155,13
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-10-2022	39,16
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3	3	15	94	693	10,93
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	2	0	14	58	пром	2,80
			фрукты	Бананы свежие	120	2	0	19	83	пром	21,00

			итого			510	19,7	21	51,3	460,5		73,89
1	4	Обед	закуска	Помидоры в нарезке		60	0,7	0,1	2	12,8	54-3з-2022	6,60
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля		250	5	6	24	168	171	17,22
			2 блюдо	Рыба (горбуша), припущенная в молоке		80	13,3	9,3	2,5	146	54-6р-2020	33,35
			гарнир	Рис отварной		150	3,6	5,2	38,1	214	54-6г-2020	11,05
			напиток	Чай с сахаром		200	0	0	9	35	685	1,50
			хлеб	Хлеб в ассортименте		60	5	1,9	36	180	пром	4,21
			хлеб черн.									
				итого			800	27,6	22,5	111,6	755,8	
1	4	Итого за день:				1310	47,3	43,5	162,9	1216,3		147,82
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями		250	7	8	25	141	160	14,70
			конд.изд.	Печенье (пром)		20	2	3	13	86	пром	4,10
			гор.напиток	Чай с молоком с сахаром		200	1,6	1,1	8,7	51	54-4гн-2022	5,61
			хлеб	Хлеб в ассортименте		40	2	0,7	14	58	пром	2,80
			фрукты	Апельсины		200	2	1	16	86	ттек	37,00
				итого			710	14,6	13,8	76,7	422	
1	5	Обед	закуска	Икра свекольная		60	1	4	7	72	54-28з-2022	7,26
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной		250/25/1	5,5	14	8	180	124	25,41
			2 блюдо	Оладьи из печени по -купеческий		80	8	16	7	216	54-31м-2022	46,94
			гарнир	Картофельное пюре		150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2022	17,73
			напиток	Сок яблочный		200	1	0,2	21	110	пром	13,00
			хлеб	Хлеб в ассортименте		60	5	1,9	36	180	пром	4,21
			соус	Соус сметанный		30	1	6	2	65	600	3,60
				итого			580	24,7	47,3	100,8	962,4	
1	5	Итого за день:				1290	39,3	61,1	177,5	1384,4		182,36

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	5	7	28	194	311	16,00
			закуска	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0	66,1	53-19з-2022	8,20
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	5	33	94	693	10,57
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	2	0,3	14	58	пром	2,80
			фрукты	Яблоки	150	1	1	14,7	71	пром	24,00
			итого		400	13,1	20,5	89,7	483,1		61,57
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5	15,4	119	132	17,54
			2 блюдо	Шницель из свинины	100	20	10	1	156	416	34,21
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	22	189	54-11г-2022	18,00
			напиток	Сок в ассортименте	200	1	0	21,2	110	пром	13,00
			хлеб	Хлеб в ассортименте	60	5	1,2	36	180	пром	4,21
			соус	Соус красный основной	50	1,7	1,2	4,5	35	54-3с-2022	3,67
			итого		560	33	22,6	100,1	789		90,63
2	1	Итого за день:		960	46,1	43,1	189,8	1272,1		152,2	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	28	21	45	474	53-19з-2022	97,51
			закуска	Масло сливочное	10	0	7,2	0	66	53-19з-2022	8,20
			гор.напиток	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0	7	28	54-1гн-2022	2,83
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	2	0,3	14	58	ттек	2,80
			десерт	Молоко сгущённое	30	2	3	17	99	пром	9,10
			итого		430	32,2	31,5	83	725		120,44
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с акаронными изделими	250	3	3	19	111	138	11,84
			2 блюдо	Капуста тушенная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	183	54-27м-2022	45,00
			напиток	Сок 0,2	200	1	1	21	98	пром	23,00
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	648	3,97

			хлеб	Хлеб в ассортименте	60	5	1	36	180	пром	4,21
			хлеб черн.								
			итого		910	25,8	13,2	106,4	648		88,02
2	2	Итого за день:			1340	58	44,7	189,4	1373		208,46
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком	150	10	11	5	154	54-2о-2022	22,00
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3	3	15	94	692	10,93
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	2	0,3	14	58	пром	2,80
			закуска	Сыр твёрдый в нарезке	15	4	4	0	55	54-1з-2022	8,60
			итого		405	19	18,3	34	361		44,33
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6	8	91	124	16,11
			2 блюдо	Плов	250	14	19	45	418	403	39,36
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	121	54-7хн-2022	9,82
			хлеб	Хлеб в ассортименте	60	5	2	36	180	пром	4,21
			хл.бул.изд.	Ватрушка с повидлом	60	4	2	39	185	54-14в-2022	24,65
			итого		570	26	29	159	995		94,15
2	3	Итого за день:			975	45	47,3	193	1356		138,48
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150	8	7	31	217	54-3г-2022	15,43
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	2	1,1	9	51	54-4гн-2022	5,61
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	2	0,3	14	58	пром	2,80
			фрукты	Бананы	150	3	0	24	104	ттек	26,25
			итого		540	15	8,4	78	430		50,09
2	4	Обед	закуска	Огурцы свежие	60	0,32	0	1	8,4	ттек	8,70

			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2	6	14	117	110	17,06
			2 блюдо	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	13	4	6	112	54-3р-2022	25,76
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	11	42,8	262,5	54-4г-2020	4,15
			напиток	Компот из свежих плодов или ягод	200	2	0	17,2	68	631	7,93
			хлеб	Хлеб в ассортименте	60	5	1	36	180	пром	4,21
			соус	Соус сметанно-томатный	50	0	1	2	15	601(1)	4,51
			итого		620	30,52	23	119	762,9		72,32
2	4	Итого за день:			1160	45,52	31,4	197	1192,9		122,41
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога	150	29,4	18	22	365	54-6т-2022	53,65
			десерт	Молоко сгущённое	10	1	1	6	33	пром	3,00
			гор.напиток	Какао на молоке	200	5	5	33	94	693	10,57
			хлеб	Хлеб в ассортименте	40	2	0,3	14	58	пром	2,80
			фрукты								
			итого		400	37,4	24,3	75	550		70,02
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	6	13	32	209	139	20,84
			2 блюдо	Запеканка картофельная с курицей	200	22	12	32	332	54-14м-2022	61,00
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	35	685	1,50
			хлеб	Хлеб в ассортименте	60	5	1	36	180	пром	4,21
			напиток	Сок 0,2	200	1	1	21	98	пром	23,00
			итого		660	34	27	130	854		110,55
2	5	Итого за день:			1060	71,4	51,3	205	1404		180,57
		Среднее значение за период:			1149,5	52,782	47,02	186,77	1332,77		173,223