

Школа

МКОУ "ООШ" д. Дешовки

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

дата

Утверждаю директор школы

Зобова И.Н.

1 6 2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Молочная вермишель	250	9	10	29	236	11	
			Хлеб	Хлеб с маслом и сыр	35	5	7,1	14,5	146	3	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	686	
			сладкое	Йогурт	100	5,5	4,9	25,5	163	386	
			итого		585	19,7	22	78,3	583		
1	1	Обед	закуска	Салат из огурцов и помидоров	90	0,5	3	2,4	40	20	
			1 блюдо	Щи с мясом курицы и сметаной	250	2	6,2	8,8	103	124	
			2 блюдо	Картофельное пюре	180	4,1	6,4	26,7	188	520	
			гарнир	Рыба тушеная с овощами	100	9,5	4,9	4,7	101	374	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	639	
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	246	1,5	
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	1,6	
			итого		880	31,1	22,8	155,2	994		
1	1	полдник	сладкое	Сок	100	1	0	20,2	85	1	
			фрукты	яблоко	200	0,64	0,64	15,68	71,04	2	
			итого		300	1,64	0,64	35,88	156,04		
1	1	Итого за день:			1765	52,44	45,44	269,38	1733,04		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	молочная рисовая каша с маслом	250	7,4	12,9	31,5	280	178	
			хлеб	Хлеб с маслом и сыр	35	5	7,1	14,5	146	3	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	686	
			сладкое	Йогурт	100	5,5	4,9	25,5	163	386	
			итого		585	18,1	24,9	80,8	627		
1	2	Обед	закуска	Салат из огурцов и капусты	90	1,4	3,5	2,9	51	302	
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом курицы	250	6,4	3,6	20,5	148	109	
			2 блюдо	Макароны отварные	180	6,5	4,4	40	233	332	
			гарнир	гуляш	100	13,8	14,5	3,2	199	437	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	639	
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	246	1,5	
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	1,6	
			итого		880	43,1	28,3	179,2	1193		
1	2	полдник	сладкое	Сок	100	1	0	20,2	85	1	
			фрукты	апельсин	200	0,64	0,64	15,68	71,04	2	
			итого		300	1,64	0,64	35,88	156,04		
1	2	Итого за день:			1765	62,84	53,84	295,88	1976,04		

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	150	14,6	21,6	2,6	263	340
			хлеб	Хлеб с маслом и сыр	35	5	7,1	14,5	146	3
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	686
			сладкое	Йогурт	120	5,5	4,9	25,5	163	386
			итого		505	25,3	33,6	51,9	610	
1	3	Обед	закуска	Салат из огурцов	90	0,4	2,9	1,8	36	16
			1 блюдо	Суп вермишелевый с мясом курицы	250	5,5	5	20,2	153	140
			гарнир	Плов с мясом	180	24	28,8	42,4	533	492
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	246	1,5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	1,6
			итого		780	44,9	39	177	1284	
			сладкое	Сок	100	1	0	20,2	85	1
1	3	полдник	фрукты	груша	200	0,64	0,64	15,68	71,04	2
			итого		300	1,64	0,64	35,88	156,04	
			Итого за день:		1365	71,84	73,24	264,78	2050,04	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с сыром	250	10,3	15,3	32,9	318	333
			хлеб	Хлеб с маслом и сыр	35	5	7,1	14,5	146	3
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	686
			сладкое	творожок	100	5,5	4,9	25,5	163	4
			итого		585	21	27,3	82,2	665	
1	4	Обед	закуска	Салат из огурцов и помидоров	90	0,5	3	2,4	40	20
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой(рис)	250	2,6	2,6	19,3	117	138
			гарнир	Мясо тушеное с капустой	180	4,5	6,4	18,4	158	534
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	246	1,5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	1,6
			итого		780	22,6	14,3	152,7	877	1332,6
			сладкое	Сок	100	1	0	20,2	85	1
1	4	полдник	фрукты	апельсин	200	0,64	0,64	15,68	71,04	2
			итого		300	1,64	0,64	35,88	156,04	
			Итого за день:		1365	45,24	42,24	270,78	1698,04	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая молочная	250	6,9	9,1	28,8	231	206
			хлеб	Хлеб с маслом и сыр	35	5	7,1	14,5	146	3
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	686
			сладкое	йогурт	100	5,5	4,9	25,5	163	
			итого		585	17,6	21,1	78,1	578	
1	5	Обед	закуска	Салат из огурцов и помидоров	90	0,5	3	2,4	40	20
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	130	132
			2 блюдо	Ленивые голубцы	100	6	5,2	6,2	98	178
			гарнир	Картофельное пюре	180	4,1	6,4	26,7	188	520
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	246	1,5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	1,6
			итого		880	28	22,6	163,6	1018	
1	5	полдник	сладкое	Сок	100	1	0	20,2	85	1
			фрукты	апельсин	200	0,64	0,64	15,68	71,04	2
			Итого за день:		1765	47,24	44,34	277,58	1752,04	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	оладьи с повидлом	220	9,1	8,4	49,9	315	280	
			гор.напиток	Хлеб с маслом	35	5	7,1	14,5	146	3	
			хлеб	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	686	
			сладкое	творожок	100	5,5	4,9	25,5	163		
			итого								
2	1	Обед	закуска	Салат из огурцов и помидоров	555	19,8	20,4	99,2	662		
			1 блюдо	Борщ на м/к бульоне	90	0,5	3	2,4	40	20	
			гарнир	Гречка	250	2	6,2	12,9	119	110	
			2 блюдо	Тефтели мясные	180	10,6	6,8	46,3	312	297	
			напиток	Компот из сухофруктов	100	13,8	17	7,7	240	217	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,5	0,1	30,9	123	639	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	7,9	1	48,3	246	1,5	
			итого		30	6,6	1,2	33,4	193	1,6	
2	1	полдник	сладкое	Сок	880	41,9	35,3	181,9	1273		
			фрукты	апельсин	100	1	0	20,2	85	1	
			итого		200	0,64	0,64	15,68	71,04	2	
2	1	Итого за день:			300	1,64	0,64	35,88	156,04		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная	600	63,34	56,34	316,98	2091,04		
			гор.напиток	Хлеб с маслом	250	6,7	8,2	30	223	311	
			хлеб	Чай с лимоном	35	5	7,1	14,5	146	3	
			сладкое	Йогурт	200	0,2	0	9,3	38	686	
			итого		100	5,5	4,9	25,5	163	386	
2	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты и огурцов	585	17,4	20,2	79,3	570		
			1 блюдо	Суп картофельный мясными фрикадельками	90	1,4	3,5	2,9	51	302	
			гарнир	Макароны отварные	250	5,5	5	20,2	153	140	
			2 блюдо	Котлета мясная	180	6,5	4,4	40	233	332	
			напиток	Компот из сухофруктов	100	8	8,2	10,6	151	451	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,5	0,1	30,9	123	639	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	7,9	1	48,3	246	1,5	
			итого		30	6,6	1,2	33,4	193	1,6	
2	2	полдник	сладкое	Сок	880	36,4	23,4	186,3	1150		
			фрукты	апельсин	100	1	0	20,2	85	1	
			итого		200	0,64	0,64	15,68	71,04	2	
2	2	Итого за день:			300	1,64	0,64	35,88	156,04	3	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная гречневая	600	55,44	44,24	301,48	1876,04		
			гор.напиток	Хлеб с маслом	250	8	8,2	32,7	247	104	
			хлеб	Чай с лимоном	35	5	7,1	14,5	146	3	
			сладкое	творожок	200	0,2	0	9,3	38	686	
			итого		100	5,5	4,9	25,5	163	386	
2	3	Обед	закуска	Салат из огурцов и помидоров	585	18,7	20,2	82	594		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	90	0,5	3	2,4	40	20	
			гарнир	Жаркое по-домашнему	250	2	6,2	8,8	103	124	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	250	24	24,2	21,6	407	436	
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	200	0,5	0,1	30,9	123	639	
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	7,9	1	48,3	246	1,5	
			итого		30	6,6	1,2	33,4	193	1,6	
			сладкое	Сок	850	41,5	35,7	145,4	1112		
2	3	полдник	фрукты	апельсин	100	1	0	20,2	85	1	
			итого		200	0,64	0,64	15,68	71,04	2	
			Итого за день:		300	1,64	0,64	35,88	156,04		

2	4	Завтрак	гор.блюдо	омлет	200	14,6	21,6	2,6	263	340
			гор.напиток	Хлеб с маслом	35	5	7,1	14,5	146	3
			хлеб	чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	686
			сладкое	Йогурт	100	5,5	4,9	25,5	163	386
			итого		535	25,3	33,6	51,9	610	
2	4	Обед	закуска	Салат из свежей капусты и огурцов	90	1,4	3,5	2,9	51	302
			1 блюдо	Суп рисовый с мясом курицы	250	2,6	2,6	19,3	117	138
			гарнир	Рагу овощное	185	3,1	11,6	17,1	192	224
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	639
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	246	1,5
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	1,6
			итого		785	22,1	20	151,9	922	
	4	полдник	сладкое	Сок	100	1	0	20,2	85	1
			фрукты	апельсин	200	0,64	0,64	15,68	71,04	2
			итого		300	1,64	0,64	35,88	156,04	
2	4	Итого за день:				49,04	54,24	239,68	1688,04	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	творожная запеканка	200	27,7	20,3	35,5	438	366
			гор.напиток	Хлеб с маслом	35	5	7,1	14,5	146	3
			хлеб	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	686
			сладкое	творожок	100	5,5	4,9	25,5	163	386
			итого		535	38,4	32,3	84,8	785	
2	5	Обед	закуска	Салат из огурцов и помидоров	90	0,5	3	2,4	40	20
			1 блюдо	Суп крестьянский с мясом курицы	250	2,3	5,5	12,7	115	134
			гарнир	Гречка	180	10,6	6,8	46,3	312	297
			2 блюдо	биточки рыбные	100	14	10,6	13,4	207	388
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	246	1,5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	193	1,6
			итого		880	42,4	28,2	187,4	1236	
2	5	полдник	сладкое	Сок	100	1	0	20,2	85	1
			фрукты	апельсин	200	0,64	0,64	15,68	71,04	2
			итого		300	1,64	0,64	35,88	156,04	
2	5	Итого за день:				82,44	61,14	308,08	2177,04	
Среднее значение за период:										