

Школа

ГБОУ СОШ пгт Усть- Кинельский №2

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

5

10

2026

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	205	8	8	37	277	173	48
			булочное	Бутерброд с сыром	60	4	6	10	101	382	8,43
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	5	14	106	ПР	19,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	101	3	6,00
			фрукты								
			итого		505	19	19	81	585		81,43
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	2	6	9	97	ПР	10,00
			1 блюдо	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	206	3	5	11	111	99	24,02
			2 блюдо	Плов из птицы	200	15	14	35	345	291	48,00
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	114	349	20,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	74	ПР	6,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	6,00
			итого		726	25	26	108	808		114,02
1	1	Итого за день:			1231	44	45	189	1393		195,45
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	6	25	157	302/171	18,00
			гор.блюдо	Котлеты из птицы "Московские" с соусом	100	7	10	7	132	270	30,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	3	1	8	58	376	19,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	74	ПР	6,00
			фрукты								
			сладкое	Печенье	60	1	2	19	107	ПР	8,43
			итого		540	18	19	74	528		81,43
1	2	Обед	закуска	Салат Светофор	60	1	3	5	46	37/АКТ	10,00
			1 блюдо	Суп картофельный с пшеном и зеленью	201	2	2	12	73	101	24,02
			2 блюдо	Птица тушеная в томатном соусе	100	12	12	17	202	290/АКТ	30,00

			гарнир	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5	5	17	146	202/309	18,00
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	1	28	115	342	20,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	74	ПР	6,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	6,00
			итого		771	24	24	107	723		114,02
1	2	Итого за день:			1311	42	43	181	1251		195,45
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое из птицы	200	9	9	27	215	259	48,00
			закуска	Икра кабачковая	60	5	3	19	119	ПР	8,43
			гор.напиток	Кисель	200	3	0	20	101	883	19,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	6	9	97	ПР	6,00
			фрукты								
			итого		500	19	18	75	532		81,43
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	60	1	0	7	35	62	10,00
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	206	3	10	12	135	82	24,02
			2 блюдо	Биточки из птицы с соусом	100	10	6	10	144	268/АКТ	30,00
			гарнир	Пюре из бобовых с м/растит	150	7	7	28	183	199	18,00
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	28	115	348	20,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	74	ПР	6,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	6,00
			итого		776	26	24	113	753		114,02
1	3	Итого за день:			1276	45	42	188	1285		195,45
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	205	9	11	43	283	173	48,00
			булочное	Бутерброд с маслом сливочным	60	1	4	16	99	1	8,43
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	3	1	8	58	376	19,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	3	1	16	87	ПР	6,00
			фрукты								
			итого		500	16	17	83	527		81,43
1	4	Обед	закуска								

			1 блюдо	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	216	7	8	12	160	116/АКТ	24,02
			2 блюдо	Кнели куриные с соусом	100	11	6	10	151	301	30,00
			гарнир	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3	6	20	158	312	18,00
			напиток	Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	30	112	389	20,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	74	ПР	6,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	6,00
			фрукты	Яблоко	100	0	5	10	77	338	10,00
			итого		826	25	26	110	799		114,02
1	4	Итого за день:			1326	41	43	193	1326		195,45
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с м/сливочным	150	6	4	28	189	304	18,00
			гор.блюдо	Шницель из птицы с соусом	100	9	9	11	145	295	30,00
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	21	88	388	19,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	74	ПР	6,00
			фрукты								
			закуска	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	1	6	4	67	45	8,43
			итого		540	19	19	79	563		81,43
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками	60	1	4	7	62	54	10,00
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	211	7	7	16	140	87	24,02
			2 блюдо	Тефтели из птицы тушеные в соусе	100	7	8	13	137	278	30,00
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4	4	21	149	171	18,00
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	114	349	20,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	74	ПР	6,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	6,00
			итого		781	24	24	110	743		114,02
1	5	Итого за день:			1321	43	43	189	1306		195,45
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	205	9	11	43	283	173	48,00
			булочное	Бутерброд с повидлом	60	1	5	7	80	2	8,43
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	3	1	8	58	376	19,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	3	1	16	87	ПР	6,00
			фрукты								
			итого		500	16	18	74	508		81,43

2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	2	6	9	97	ПР	10,00
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	201	4	2	11	85	102	24,02
			2 блюдо	Птица тушеная в томатном соусе	100	12	12	17	202	290/АКТ	30,00
			гарнир	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5	5	17	146	202/309	18,00
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	28	115	342	20,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	74	ПР	6,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	6,00
			итого		771	27	26	110	786		114,02
2	1	Итого за день:			1271	43	44	184	1294		195,45
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с м/сливочным	150	6	4	28	189	304	18,00
			гор.блюдо	Котлеты из птицы "Московские" с соусом	100	7	10	7	132	270	30,00
			гор.напиток	Чай с лимоном	204	0	0	15	66	377	19,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	74	ПР	6,00
			фрукты								
			закуска	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	1	3	2	42	21	8,43
			итого		544	16	17	67	503		81,43
2	2	Обед	закуска	Салат Светофор	60	1	3	5	46	37/АКТ	10,00
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	211	6	7	26	210	113	24,02
			2 блюдо	Капуста тушеная с курицей	200	14	15	18	246	АКТ	48,00
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	30	112	389	20,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	74	ПР	6,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	6,00
			итого		731	25	26	107	755		114,02
2	2	Итого за день:			1275	41	43	174	1258		195,45
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5	5	17	146	202/309	18,00
			гор.блюдо	Тефтели из птицы тушеные в соусе	100	7	8	13	137	278	30,00
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	24	110	349	19,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	96	ПР	6,00
			фрукты								
			закуска	Икра кабачковая	60	2	6	9	97	ПР	8,43

			итого		550	18	19	83	586			81,43
2	3	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	60	2	4	13	93	49		10,00
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с зеленью	201	4	5	16	113	96		24,02
			2 блюдо	Рыба, тушенная с овощами	100	10	11	4	170	229		30,00
			гарнир	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3	6	20	158	312		18,00
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	21	88	388		20,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	74	ПР		6,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР		6,00
			итого		771	24	27	102	763			114,02
2	3	Итого за день:			1321	42	46	185	1349			195,45
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена	205	8	11	26	223	175		48,00
			сладкое	Печенье	60	1	2	19	107	ПР		8,43
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	3	1	8	58	376		19,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	4	2	16	89	ПР		6,00
			фрукты									
			итого		500	16	16	69	477			81,43
2	4	Обед	закуска	Салат картофельный	60	2	5	9	97	35		10,00
			1 блюдо	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	5	5	8	106	88		24,02
			2 блюдо	Шницель из птицы с соусом	100	7	9	11	138	268/759		30,00
			гарнир	Пюре из бобовых с м/растит	150	7	7	28	183	199		18,00
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	28	115	348		20,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	74	ПР		6,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР		6,00
			итого		776	26	27	112	780			114,02
2	4	Итого за день:			1276	42	43	181	1257			195,45
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	6	25	157	302/171		18,00
			гор.блюдо	Котлеты из птицы с соусом	100	6	5	13	133	268		30,00
			гор.напиток	Кисель	200	5	3	19	119	883		19,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	74	ПР		6,00
			фрукты	Яблоко	100	0	5	10	77	338		8,43

			итого		580	18	19	82	560		81,43
2	5	Обед	закуска	Огурец порционно	60	0	0	2	8	70	10,00
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и зеленью	201	2	2	13	76	101	24,02
			2 блюдо	Рагу овощное из птицы	200	19	22	35	373	289	48,00
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	114	249	20,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	74	ПР	6,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	6,00
			итого		721	26	25	103	712		114,02
2	5	Итого за день:			1301	44	44	185	1272		195,45
		Среднее значение за период:			1290,9	42,7	43,6	184,9	1299,1		195,45