

Школа

МАОУ СОШ № 8

Утвердил: должность директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Н.В. Гончарук

Возрастная категория

7-11 лет

дата

20

11

2024

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 | 210          | 5.24  | 6.84  | 27.74    | 191.96       | 18/4        | 44.94  |
|        |             |                | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком                  | 200          | 3.14  | 3.21  | 14.39    | 96.37        | 32/1        | 22.13  |
|        |             |                | хлеб        | Бутерброд с маслом сливочным и сыром        | 50           | 6.66  | 12.7  | 9.51     | 180.96       | 3/13        | 44.97  |
|        |             |                | фрукты      |                                             |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                |             | Хлеб ржаной                                 | 40           | 2.64  | 0.48  | 16.68    | 77.35        |             | 4.03   |
|        |             |                |             |                                             |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | итого       |                                             | 500          | 17.68 | 23.23 | 68.32    | 546.64       |             | 116.07 |
| 1      | 1           | Обед           | закуска     |                                             |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты со сметаной            | 200          | 3.9   | 4.65  | 15.01    | 96.71        | 7/2         | 29.3   |
|        |             |                | 2 блюдо     | Тефтели мясные с соусом                     | 110          | 12.37 | 13.4  | 12.78    | 219.05       | 37/8        | 58.46  |
|        |             |                | гарнир      | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150          | 8.61  | 6.83  | 45.65    | 265.93       | 40/3        | 20.2   |
|        |             |                | напиток     | Чай с сахаром                               | 200          | 0.08  | 0.02  | 9.84     | 37.8         | 27/10       | 4.08   |
|        |             |                | хлеб бел.   | Хлеб ржаной                                 | 40           | 2.64  | 0.26  | 18.76    | 89.56        |             | 4.03   |
|        |             |                | хлеб черн.  |                                             |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                |             |                                             |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | итого       |                                             | 700          | 27.6  | 25.16 | 102.04   | 709.05       |             | 116.07 |
| 1      | 1           | Итого за день: |             |                                             | 1200         | 45.28 | 48.39 | 170.36   | 1255.69      |             | 232.14 |
| 1      | 2           | Завтрак        | гор.блюдо   | Омлет паровой с маслом                      | 200          | 19.46 | 21.19 | 31.93    | 291.64       | 12/7        | 87.59  |
|        |             |                |             | Салат из припущенной моркови с маслом       | 60           | 0.69  | 3.57  | 6.57     | 58.17        | 29/1        | 16.66  |
|        |             |                | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном                     | 200          | 0.12  | 0.02  | 9.84     | 38.66        | 27/1        | 7.92   |
|        |             |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                              | 40           | 2.64  | 0.26  | 18.76    | 89.56        |             | 3.9    |
|        |             |                | фрукты      |                                             |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                |             |                                             |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | итого       |                                             | 500          | 22.91 | 25.04 | 67.1     | 478.03       |             | 116.07 |
| 1      | 2           | Обед           | закуска     |                                             |              |       |       |          |              |             |        |
|        |             |                | 1 блюдо     | Рассольник со сметаной                      | 210          | 5.33  | 9.57  | 15.01    | 149          | 11/2        | 28.19  |

|   |   |                |             |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|---|---|----------------|-------------|---------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|
|   |   |                | 2 блюдо     | Биточки (котлеты) мясные с картофелем | 90   | 10    | 11.46 | 6.96   | 169.68  | 23/8  | 52.6   |
|   |   |                | гарнир      | Макароны отварные                     | 160  | 5.65  | 3.18  | 36.38  | 196.2   | 46/3  | 18.34  |
|   |   |                | напиток     | Кисель "Витошка"                      | 200  | 0.11  | 0.04  | 26.96  | 105.54  | 18/10 | 13.04  |
|   |   |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                        | 40   | 2.64  | 0.26  | 18.76  | 89.56   |       | 3.9    |
|   |   |                | хлеб черн.  |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|   |   |                |             |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|   |   |                |             |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|   |   |                | итого       |                                       | 700  | 23.73 | 24.51 | 104.07 | 709.98  |       | 116.07 |
| 1 | 2 | Итого за день: |             |                                       | 1200 | 46.64 | 49.55 | 171.17 | 1188.01 |       | 232.14 |
| 1 | 3 | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша пшеничная молочная с маслом      | 200  | 6.53  | 5.97  | 32.55  | 208.44  | 16/4  | 39.27  |
|   |   |                |             |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|   |   |                | гор.напиток | Напиток из шиповника                  | 200  | 0.24  | 0.1   | 14.6   | 55.74   | 37/1  | 16.96  |
|   |   |                | хлеб        | Бутерброд с сыром                     | 55   | 8.25  | 10.93 | 18.76  | 142.15  | 2/13  | 25.5   |
|   |   |                | фрукты      | Яблоко                                | 150  | 0.6   | 0.6   | 17.4   | 73.02   |       | 34.34  |
|   |   |                |             |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|   |   |                | итого       |                                       | 605  | 15.62 | 17.6  | 83.31  | 479.35  |       | 116.07 |
| 1 | 3 | Обед           | закуска     |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|   |   |                | 1 блюдо     | Борщ из свежей капусты со сметаной    | 220  | 6.06  | 6.43  | 49.22  | 261.58  | 2/2   | 23.51  |
|   |   |                | 2 блюдо     | Кнели мясные паровые                  | 90   | 15.04 | 17.42 | 6.04   | 240.87  | 43/8  | 52.9   |
|   |   |                | гарнир      | Картофельное пюре                     | 150  | 3.11  | 3.67  | 22.07  | 132.59  | 3/3   | 31.68  |
|   |   |                | напиток     | Чай с сахаром                         | 200  | 0.08  | 0.02  | 9.84   | 37.8    | 27/10 | 4.08   |
|   |   |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                        | 40   | 2.64  | 0.26  | 18.76  | 89.56   |       | 3.9    |
|   |   |                | хлеб черн.  |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|   |   |                |             |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|   |   |                | итого       |                                       | 700  | 26.93 | 27.8  | 105.93 | 762.4   |       | 116.07 |
| 1 | 3 | Итого за день: |             |                                       | 1305 | 42.55 | 45.4  | 189.24 | 1241.75 |       | 232.14 |
| 1 | 4 | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша гречневая с маслом сливочным     | 200  | 7.82  | 7.98  | 34.48  | 233.02  | 2/4   | 47.63  |
|   |   |                |             |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|   |   |                | гор.напиток | Компот из яблок                       | 200  | 0.35  | 0.35  | 19.94  | 79.96   | 3/10  | 17.92  |
|   |   |                | хлеб        | Бутерброд с сыром                     | 57   | 7.11  | 7.78  | 18.76  | 149.16  | 4/13  | 30.16  |
|   |   |                | фрукты      |                                       |      |       |       |        |         |       |        |
|   |   |                |             | Огурец свежий                         | 60   | 0.47  | 0.06  | 2.06   | 9.37    |       | 20.36  |
|   |   |                | итого       |                                       | 517  | 15.75 | 16.17 | 75.24  | 471.51  |       | 116.07 |

|   |   |                |             |                                     |      |       |       |        |         |        |        |
|---|---|----------------|-------------|-------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|
| 1 | 4 | Обед           | закуска     |                                     |      |       |       |        |         |        |        |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп-лапша с курой                   | 250  | 5.79  | 6.06  | 45.8   | 135.72  | 22/2   | 31.12  |
|   |   |                | 2 блюдо     | Рагу овощное с мясом                | 180  | 19.76 | 21.81 | 21.33  | 358.32  | 3/9    | 55.76  |
|   |   |                | гарнир      |                                     |      |       |       |        |         |        |        |
|   |   |                | напиток     | Напиток из шиповника                | 200  | 0.24  | 0.1   | 14.6   | 55.74   | 37/10  | 19.06  |
|   |   |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                      | 40   | 2.64  | 0.26  | 18.76  | 89.56   |        | 3.9    |
|   |   |                | хлеб черн.  |                                     |      |       |       |        |         |        |        |
|   |   |                |             | Подгаринировка из салата "Здоровье" | 30   | 0.73  | 5.32  | 5.37   | 70.19   | 7/2003 | 6.23   |
|   |   |                |             |                                     |      |       |       |        |         |        |        |
|   |   |                |             | итого                               | 700  | 29.16 | 33.55 | 105.86 | 709.53  |        | 116.07 |
| 1 | 4 | Итого за день: |             |                                     | 1217 | 44.91 | 49.72 | 181.1  | 1181.04 |        | 232.14 |
| 1 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша рисовая молочная с маслом      | 220  | 5.71  | 6.97  | 44.48  | 262.4   | 9/4    | 46.44  |
|   |   |                |             |                                     |      |       |       |        |         |        |        |
|   |   |                | гор.напиток | Напиток из шиповника                | 200  | 0.24  | 0.1   | 14.6   | 55.74   | 37/10  | 19.1   |
|   |   |                | хлеб        | Бутерброд с маслом и сыром          | 80   | 9.98  | 12.83 | 18.89  | 225.74  | 3/13   | 50.53  |
|   |   |                | фрукты      |                                     |      |       |       |        |         |        |        |
|   |   |                |             |                                     |      |       |       |        |         |        |        |
|   |   |                |             | итого                               | 500  | 15.93 | 19.9  | 77.97  | 543.88  |        | 116.07 |
| 1 | 5 | Обед           | закуска     |                                     |      |       |       |        |         |        |        |
|   |   |                | 1 блюдо     | Свекольник со сметаной              | 250  | 4.41  | 6.51  | 18.64  | 164.1   | 15/4   | 26.56  |
|   |   |                | 2 блюдо     | Биточки (котлеты) мясные            | 90   | 13.35 | 14.19 | 8.36   | 187.83  | 5/9    | 51.04  |
|   |   |                | гарнир      | Макароны отварные                   | 150  | 5.3   | 2.98  | 34.11  | 183.94  | 46/3   | 17.19  |
|   |   |                | напиток     | Компот из сухофруктов               | 200  | 1.02  | 0.06  | 23.18  | 87.6    | 6/10   | 17.38  |
|   |   |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                      | 40   | 2.64  | 0.26  | 18.76  | 89.56   |        | 3.9    |
|   |   |                | хлеб черн.  |                                     |      |       |       |        |         |        |        |
|   |   |                |             |                                     |      |       |       |        |         |        |        |
|   |   |                |             |                                     |      |       |       |        |         |        |        |
|   |   |                |             | итого                               | 730  | 26.72 | 24    | 103.05 | 713.03  |        | 116.07 |
| 1 | 5 | Итого за день: |             |                                     | 1230 | 42.65 | 43.9  | 181.02 | 1256.91 |        | 232.14 |
| 2 | 6 | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша пшенная молочная с маслом      | 210  | 6.87  | 8.93  | 34.19  | 224.98  | 11/4   | 39.73  |
|   |   |                |             | Йогурт                              | 125  | 3.63  | 4     | 5.88   | 73.2    |        | 48     |
|   |   |                | гор.напиток | Какао с молоком                     | 200  | 3.64  | 3.34  | 24.1   | 134.77  | 36/10  | 24.44  |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                      | 40   | 2.64  | 0.26  | 18.76  | 89.56   |        | 3.9    |
|   |   |                | фрукты      |                                     |      |       |       |        |         |        |        |
|   |   |                |             |                                     |      |       |       |        |         |        |        |

|   |   |                |             |                                              |  |      |       |       |        |         |             |
|---|---|----------------|-------------|----------------------------------------------|--|------|-------|-------|--------|---------|-------------|
|   |   |                |             |                                              |  |      |       |       |        |         |             |
|   |   |                |             |                                              |  | 575  | 16.78 | 16.53 | 82.93  | 522.51  | 116.07      |
| 2 | 6 | Обед           | закуска     |                                              |  |      |       |       |        |         |             |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп крестьянский с крупой со сметаной        |  | 200  | 5.72  | 6.95  | 16.54  | 195.72  | 12/2 19     |
|   |   |                | 2 блюдо     | Биточки (котлеты) из мяса рыбы с соусом      |  | 110  | 10.74 | 14.43 | 8.49   | 136.76  | 12/7 50.21  |
|   |   |                | гарнир      | Каша рисовая рассыпчатая                     |  | 150  | 3.63  | 3.18  | 38.26  | 196.75  | 43/3 24.3   |
|   |   |                | напиток     | Компот из кураги и изюма                     |  | 200  | 0.72  | 0.03  | 23.24  | 88.19   | 10/10 18.66 |
|   |   |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                               |  | 40   | 2.64  | 0.26  | 18.76  | 89.56   | 3.9         |
|   |   |                | хлеб черн.  |                                              |  |      |       |       |        |         |             |
|   |   |                |             |                                              |  |      |       |       |        |         |             |
|   |   |                |             |                                              |  |      |       |       |        |         |             |
|   |   |                | итого       |                                              |  | 700  | 23.45 | 24.85 | 105.29 | 706.98  | 116.07      |
| 2 | 6 | Итого за день: |             |                                              |  | 1275 | 40.23 | 41.38 | 188.22 | 1229.49 | 232.14      |
| 2 | 7 | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша ячневая молочная с маслом               |  | 200  | 5.97  | 8.27  | 33.68  | 201.11  | 15/4 39.27  |
|   |   |                |             |                                              |  |      |       |       |        |         |             |
|   |   |                | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком                   |  | 200  | 3.14  | 3.21  | 14.39  | 96.37   | 32/1 22.13  |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный с сыром                       |  | 35   | 5.27  | 4.12  | 9.38   | 97.37   | 2/13 23.77  |
|   |   |                | фрукты      | Яблоко                                       |  | 125  | 0.5   | 0.5   | 14.5   | 60.85   | 27          |
|   |   |                |             | Хлеб ржаной                                  |  | 40   | 2.64  | 0.48  | 15.64  | 72.51   | 3.9         |
|   |   |                |             |                                              |  |      |       |       |        |         |             |
|   |   |                | итого       |                                              |  | 600  | 17.52 | 16.58 | 87.59  | 528.21  | 116.07      |
| 2 | 7 | Обед           | закуска     |                                              |  |      |       |       |        |         |             |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп-пюре из разных овощей                    |  | 210  | 4.93  | 6.2   | 11.53  | 118.44  | 31/2 21.89  |
|   |   |                | 2 блюдо     | Каша гречневая по-купчески с мясом и овощами |  | 250  | 21.54 | 21.87 | 61.43  | 475.31  | 12/8 74.84  |
|   |   |                | гарнир      |                                              |  |      |       |       |        |         |             |
|   |   |                | напиток     | Компот из ягод                               |  | 200  | 0.12  | 0.04  | 11.94  | 46.52   | 6/10 15.44  |
|   |   |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                               |  | 40   | 2.64  | 0.26  | 18.76  | 89.56   | 3.9         |
|   |   |                | хлеб черн.  |                                              |  |      |       |       |        |         |             |
|   |   |                |             |                                              |  |      |       |       |        |         |             |
|   |   |                |             |                                              |  |      |       |       |        |         |             |
|   |   |                | итого       |                                              |  | 700  | 29.23 | 28.37 | 103.66 | 729.83  | 116.07      |
| 2 | 7 | Итого за день: |             |                                              |  | 1300 | 46.75 | 44.95 | 191.25 | 1258.04 | 232.14      |
| 2 | 8 | Завтрак        | гор.блюдо   | Запеканка творожная                          |  | 150  | 24.86 | 14.57 | 22.64  | 323.11  | 37/8 73.41  |
|   |   |                |             | Молоко сгущенное                             |  | 20   | 1.44  | 1.7   | 11.1   | 63.48   | 46/3 8      |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром                                |  | 200  | 0.08  | 0.02  | 9.84   | 37.8    | 27/1 4.96   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                               |  | 40   | 2.64  | 0.26  | 18.76  | 89.56   | 3.9         |

[illegible]

|   |    |                |             |                                          |      |       |       |        |        |       |        |
|---|----|----------------|-------------|------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|
|   |    |                | гор.напиток | Какао с молоком                          | 200  | 3.64  | 3.34  | 24.1   | 134.77 | 36/10 | 24.44  |
|   |    |                | хлеб        | Бутерброд с маслом и сыром               | 90   | 9.98  | 12.83 | 18.89  | 225.74 | 3/13  | 51.9   |
|   |    |                | фрукты      |                                          |      |       |       |        |        |       |        |
|   |    |                |             |                                          |      |       |       |        |        |       |        |
|   |    |                |             |                                          |      |       |       |        |        |       |        |
|   |    |                | итого       |                                          | 500  | 20.49 | 25.1  | 77.18  | 585.49 |       | 116.07 |
|   |    |                |             |                                          |      |       |       |        |        |       |        |
| 2 | 10 | Обед           | закуска     |                                          |      |       |       |        |        |       |        |
|   |    |                | 1 блюдо     | Рассольник домашний со сметаной          | 250  | 4.43  | 8.38  | 25.66  | 157.68 | 10/2  | 31.75  |
|   |    |                | 2 блюдо     | Плов с мясом и овощами                   | 180  | 18.32 | 14.87 | 38.33  | 359.34 | 4/9   | 51.68  |
|   |    |                | гарнир      |                                          |      |       |       |        |        |       |        |
|   |    |                | напиток     | Компот из сухофруктов                    | 200  | 1.02  | 0.06  | 23.18  | 87.6   | 6/10  | 17.38  |
|   |    |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                           | 40   | 2.64  | 0.26  | 18.76  | 89.56  |       | 3.9    |
|   |    |                | хлеб черн.  |                                          |      |       |       |        |        |       |        |
|   |    |                |             | Подгарнировка из свежих помидор с маслом | 30   | 0.31  | 1.82  | 1.44   | 23.03  | 20/1  | 11.36  |
|   |    |                |             |                                          |      |       |       |        |        |       |        |
|   |    |                | итого       |                                          | 700  | 26.72 | 25.39 | 107.37 | 717.21 |       | 116.07 |
| 2 | 10 | Итого за день: |             |                                          | 1200 | 47.21 | 50.49 | 184.55 | 1302.7 |       | 232.14 |