

Школа МБОУ "Жариковская СОШ ПМО" Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Федосенко Лариса Михайловна

Возрастная категория	7-11 лет
----------------------	----------

data

30

05

2025

день

месяц

200

[illegible]

			итого		300	10,4	15,4	80,3	258,9	0
1	1	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			итого		0	0	0	0	0	0
1	1	Ужин 2	кисломол.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	0
1	1	Итого за день:			1620	55,8	85,2	293,9	1551,9	222,97
1	2	Завтрак	гор.блюдо	оладьи со сгущенным молоком	200	24,9	18,4	40,6	297,5	311
			конд.изд.	вафля	50	3,8	0,3	25,1	111,4	
			гор.напиток	какао с молоком	200	0,2	0,1	15	63	430
			хлеб							
			фрукты	банан	100	2	1,5	3	48	
			итого		550	30,9	20,3	83,7	519,9	222,97
1	2	Завтрак 2	фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	0
1	2	Обед	закуска	салат из свежих помидоров	60	1,1	10,1	3,6	97,3	24
			1 блюдо	свекольник	200	2	5,8	12,8	104,6	82
			2 блюдо	капуста тушеная с мясом	100	2,4	4	10	78,5	139
			гарнир	картофельное пюре	150	3	17	21	240,8	128



[illegible]

[illegible]



			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			1620	64,1	53,3	269,3	1555,3		222,97
1	4	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	200	7,1	15,9	27,1	304,5	210	222,97
			булочное	ватрушка с вареным сгущенным молоком	100	6,6	6,4	10,8	150,7	3	
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	431	
			хлеб								
			фрукты								
			итого		500	14	22,4	53,1	517,2		222,97
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	винегрет	60	1,6	6	9,5	65,3	49	
			1 блюдо	щи из свежей капусты	200	1,9	5	6,8	80,5	87	
			2 блюдо	биточки мясные	100	14,8	20,5	12,4	254,4	282	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,9	38,6	212,7	181	
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	
			хлеб бел.	хлеб	60	4,6	0,4	30,1	104,6		
			хлеб черн.								
			итого		770	31,6	38,9	112,4	777,5		0
1	4	Полдник	булочное								
			напиток	сок овощной	200	1	0,1	2,9	29,5	430	
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	50	6,6	12,3	10,8	181,7	3	
			фрукты	груша	100	2	1,5	3	48		
			итого		350	9,6	13,9	16,7	259,2		0
1	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								

			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			1620	55,2	75,2	182,2	1553,9		222,97
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная рисовая	200	6,8	11,9	41,1	270,3	183	222,97
			гор.напиток	чай с сахаром и молоком	200	0,3	0,3	15,1	63,3	430	
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	100	4,2	16,2	12,1	184,3	14	
			фрукты								
			итого		500	11,3	28,4	68,3	517,9		222,97
1	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты	60	1,5	5,1	8,9	37,4	24	
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	9,2	3,4	16,6	133	87	
			2 блюдо	вареники мясные	150	17,5	11,4	32,5	251,4	391	
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	80,5	402	
			хлеб бел.	хлеб	60	4,6	0,4	30,1	142,1		
			хлеб черн.								
			конд.изд.	пряник овсяный	50	3	2,4	37,5	132,1		



[illegible]

			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,6	6	9,5	85,1	49	
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	2	5,8	12,8	96,6	82	
			2 блюдо	куры тушеные в сметанном соусе	100	15,5	11,5	3,6	163,1	312	
			гарнир	рис отварной	150	3,7	5,9	38,9	206,4	304	
			напиток	сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	349	
			хлеб бел.	хлеб	60	4,6	0,4	30,1	142,1		
			хлеб черн.								
			итого		770	28,4	29,8	114,5	776,7		0
2	1	Полдник	булочное	булочка домашняя	100	7,6	12,8	59,8	149,3	424	
			напиток	молоко	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	
			итого		300	13,5	17,9	69,6	259,8		0
2	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			1570	78,5	91,9	244,8	1554,2		222,97



2	2	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,9	4,4	16,1	116,4	120	222,97
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,8	3	24,5	209,1	382	
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	100	1,7	3,3	2,9	191,4	3	
			фрукты								
			итого		500	10,4	10,7	43,5	516,9		222,97
			2	2	Завтрак 2	фрукты					
итого		0				0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	салат витаминный	60	1,8	4,3	8,2	62,1	53	
			1 блюдо	рассольник Ленинградский	200	2,3	5,3	16,4	110,4	96	
			2 блюдо	гуляш из мяса говядины	100	13,3	8,6	9,3	232,2	254	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	5,5	45,2	151,8	128	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	349	
			хлеб бел.	хлеб	60	4,6	0,4	30,1	142,1		
			хлеб черн.								
			итого		770	26,3	24,1	128,6	776		0
2	2	Полдник	булочное								
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	
			конд.изд.	вафля	50	1,4	1,7	38,7	153,2		
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
			итого		350	2	1,8	63,5	260,2		0
2	2	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								

			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			1620	38,7	36,6	235,6	1553,1		222,97
2	3	Завтрак	гор.блюдо	плов из отварной говядины	200	22,8	23,8	33,7	301,2	244	222,97
			закуска	овощная нарезка	60	0,9	0,2	3	37,2	71	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,2	0	15	61,6	430	
			хлеб	хлеб	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
			фрукты								
			итого		510	27,7	25	104,1	518,4		222,97
2	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	салат из свежих помидоров	60	1,1	6,1	3,4	75,8	23	
			1 блюдо	суп гороховый	200	8,2	5,5	18,2	154,7	119	
			2 блюдо	тефтели мясные	100	9	13,7	11,2	187,9	278	
			гарнир	макароны отварные	150	5,4	4,9	34,8	158,1	309	
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	389	
			хлеб бел.	хлеб	60	4,6	0,4	30,1	142,1		
			хлеб черн.								
			итого		770	28,5	30,7	112,7	778,6		0
2	3	Полдник	булочное								



			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	65,9	349	
			конд.изд.	печенье	30	2,3	2,9	22,3	110,6		
			фрукты	банан	100	2	0,7	27,3	84,3		
			итого		330	4,3	3,6	69	260,8		0
2	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			1610	60,5	59,3	285,8	1557,8		222,97
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшено	200	12,6	6,5	46,5	228,4	695	222,97
			гор.напиток	чай с лимоном	200	1,6	1,3	17,1	85,5	430	
			хлеб	бутерброд с сыром	80	7,7	14,9	12,7	155,6	3	
			фрукты								
			конд.изд.	вафля	50	2	1,5	3	48		
			итого		530	23,9	24,2	89,1	517,5		222,97
2	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	60	0,8	6,1	2,4	67,2	20	
			1 блюдо	суп картофельный с рисом	200	2,4	2,8	20,5	117,6	101	

			2 блюдо	котлета мясная	100	14,4	23,2	12,3	196,4	268	
			гарнир	картофельное пюре	150	4,1	22,8	28	160,2	128	
			напиток	кисель	200	0,1	0,1	27,9	95,1	430	
			хлеб бел.	хлеб	60	4,6	0,4	30,1	140,1		
			хлеб черн.								
			итого		770	26,4	55,4	121,2	776,6		0
2	4	Полдник	булочное								
			напиток	сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	73,4	389	
			2 блюдо	запеканка манная	150	4,7	8,1	26,4	187,2	186	
			итого		350	5,7	8,3	46	260,6		0
2	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			1650	56	87,9	256,3	1554,7		222,97
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша жидкая молочная из манной крупы	200	6	10,8	31,8	197,1	181	222,97
			2 блюдо	яйцо вареное	70	8,6	7,9	0,5	57,2	209	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	80	9,4	17,4	15,2	203,9	3	



			фрукты								
			итого		550	24,2	36,2	62,5	518,2		222,97
2	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	салат из свежих огурцов и помидоров	60	1	6,1	3,7	75,2	24	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,8	2,8	20,2	118,1	103	
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	200	19,6	24,6	50,5	355,4	246	
			гарнир								
			напиток	сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	442	
			хлеб бел.	хлеб	60	4,6	0,4	30,1	142,1		
			хлеб черн.								
			итого		720	29	34,1	124,3	776,8		0
2	5	Полдник	булочное								
			напиток	какао с молоком	200	3,8	3	24,5	83,1	430	
			хлеб	бутерброд с маслом и сыром	70	6,4	12,4	10,6	129,3	3	
				яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
			итого		370	10,6	15,8	44,9	259,4		0
		Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
		Ужин 2	кисломол.								