

Школа **МОУ СОШ № 10** Утвердил: должность **Директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Куркин АИ**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **17 10 2023**
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 рисовая молочная	200	5,3	7,2	33,1	219	311		
			гор.напиток	Кофейный напиток на цельном молоке	200	1,8	1,6	24	118,8	692		
			хлеб	Хлеб пшеничный с сыром	30	3,9	3,1	10,5	83	пром.выпуск		
			фрукты	Йогурт фруктовый	95	2,7	2,4	14	88,4	пром.выпуск		
			<i>итого</i>			525	13,7	14,3	81,6	509,2		0
1	1	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,1	4,8	6	72,8	78		
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	180/10/10	4,8	4,6	14	117,1	132		
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	60/120	21,2	7,4	14,2	211,5	436		
			гарнир									
			напиток	Кисель из вишни	200	0,2	0	29,5	120,4	640		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19	82,4	пром.выпуск		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21	94	пром.выпуск		
			<i>итого</i>			340	33,1	17,6	103,7	698,2		0
1	1	Итого за день:			865	46,8	31,9	185,3	1207,4		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Царская ватрушка с соусом молочным	120/20	17	9	28	342,9	366/596		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	685		
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,5	7,6	20	103,5	1		
			фрукты	Груши свежие	120	0,5	0	12,4	56,4	пром.выпуск		
			<i>итого</i>			320	19	16,6	75,4	562,8		0
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	106,9	71		
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками мясом	190/10	6,7	5,5	19,1	140	160, Сб-к 2012		
			2 блюдо	Птица отварная с маслом	90/5	11,5	18,8	1,4	252,3	487		
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,5	3,9	15,3	115	534		
			напиток	Сок вишнёвый	200	0	0	22	92	пром.выпуск		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19	82,4	пром.выпуск		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21	94	пром.выпуск		
			<i>итого</i>			490	28,3	35	102,2	882,6		0
1	2	Итого за день:			810	47,3	51,6	177,6	1445,4		0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели с соусом	60/30	9,3	9,6	10	164,4	462		
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	4,9	22,1	146,2	520		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,8	1,6	24	118,8	692		
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	1,6	7,5	10,6	113	пром.выпуск		
			фрукты	Апельсины	100	0,9	0	8,1	43	пром.выпуск		
			<i>итого</i>			450	16,8	23,6	74,8	585,4		0
1	3	Обед	закуска	Салат Степной	60	0,8	6	2,5	77,7	25		
			1 блюдо	Щи на мясном бульоне со сметаной	180/10/10	5,4	5	7,6	94	124		
			2 блюдо	Рыба, тушённая в томате с овощами	60/50	16	10,5	4,6	181,4	374		
			гарнир	Рис припущенный	150	7,4	7,5	39	209,6	512		
			напиток	Сок яблочный	200	0	0	21	90	пром.выпуск		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19	82,4	пром.выпуск		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21	94	пром.выпуск		
			<i>итого</i>			490	35,4	29,8	114,7	829,1		0
1	3	Итого за день:			940	52,2	53,4	189,5	1414,5		0	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки с соусом	60/30	10,9	5,3	11,3	140,3	451/587	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3	28,8	164	516	
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	5,5	3,5	21,3	130,4	694	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	13	58,8	пром.выпуск	
			фрукты	Яблоки свежие	100	0,4	0	9,8	47	пром.выпуск	
			итого		445	23,2	12	84,2	540,5		0
1	4	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,1	4,8	6,8	75,9	78	
			1 блюдо	Суп гороховый мясном бульоне	190/10	8,2	3,8	15,7	126	139	
			2 блюдо	Говядина, тушенная с капустой	50/110	18,6	7	8,3	177,7	440	
			гарнир								
			напиток	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	28,5	117,1	640	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19	82,4	пром.выпуск	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21	94	пром.выпуск	
			итого		340	33,8	16,5	99,3	673,1		0
1	4	Итого за день:		785	57	28,5	183,5	1213,6		0	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	50/100	14,1	16,3	27,5	318,4	492	
			хлеб	Батон с маслом, сыром	20/10/10	3,1	8	25,5	129	3	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	686	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47	пром.выпуск	
			фрукты	Мандарины свежие	100	0,8	0	7,5	38	пром.выпуск	
			итого		220	19,6	24,5	86	592,4		0
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,7	4,6	4,7	70,8	71, С6-к 2012	
			1 блюдо	Борщ с мясом, сметаной	180/10/10	4,6	5,8	10,2	111	110	
			2 блюдо	Котлета морская с соусом	60/30	10,7	12,8	5,6	183,4	357/ 468, С6 -к 2012	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	4,9	22,1	146,2	520	
			напиток	Компот из кураги	200	0,9	0	25,2	105,2	638	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19	82,4	пром.выпуск	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21	94	пром.выпуск	
			итого		490	26,9	28,9	107,8	793		0
1	5	Итого за день:		710	46,5	53,4	193,8	1385,4		0	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6	19,5	157,3	160	
			закуска	Яйца варёные	40	5,1	4,6	0,3	63	337	
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0	0	15	60	685	
			хлеб	хлеб пшеничный с сыром	30	3,9	3,1	10,5	83	пром.выпуск	
			фрукты								
			булочка	Булочка Веснушка	50	3,8	3,1	28,2	157	пром.выпуск	
			итого		270	18,8	16,8	73,5	520,3		0
2	1	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	106,9	71	
			1 блюдо	Рассольник домашний с мясом	190/10	3,2	4,2	7,1	100	131	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	50/40	16,7	6	5,1	145,3	437	
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	8,2	33	190,5	297	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	29	105	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19	82,4	пром.выпуск	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21	94	пром.выпуск	
			итого		490	30,9	25,2	118,6	824,1		0
2	1	Итого за день:		760	49,7	42	192,1	1344,4		0	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи из печени по - кунцевски	50	9,2	6,4	6,4	130	409, С6 - к 2012	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	4,9	22,1	146,2	520	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	685	
			хлеб	Батон с маслом	20/8	1,5	6,8	5,3	101,1	1	
			фрукты								
			йогурт	Йогурт фруктовый	95	2,7	2,4	14	88,4	пром.выпуск	
			итого		400	16,6	20,5	62,8	525,7		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свёклы отварной	60	0,8	6	5	77,3	60, С6-к 2012	
			1 блюдо	Суп - лапша домашняя с курицей	190/10	4,3	5,2	13,4	138	148	
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом	60/30	1,6	9,1	9,1	168,2	394	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,8	5	21,5	150	297	
			напиток	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,8	99,5	699	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19	82,4	пром.выпуск	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21	94	пром.выпуск	
			итого		490	17,5	26,1	114,8	809,4		0
2	2	Итого за день:		890	34,1	46,6	177,6	1335,1		0	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с сыром	130/15	7,1	6,2	31,2	254,7	333	
			гор.напиток	Какао на молоке сгущённом	200	5,5	3,5	21,3	130,4	694	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	30	0,6	7,2	13,7	131	пром.выпу	
			фрукты	Яблоки свежие	140	0,6	0	13,7	65,8	пром.выпу	
			<i>итого</i>		370	13,8	9,7	79,9	581,9		0
2	3	Обед	закуска	Огурцы свежие	60	0,4	0	0	6,3	пром.выпу	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбой	190/10	5,8	2,8	14,3	106,8	138	
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	90	14,5	13,7	7,7	245,2	450	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	4,9	22,1	146,2	520	
			напиток	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	28,5	117,1	640	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19	82,4	пром.выпу	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21	94	пром.выпу	
			<i>итого</i>		580	29,8	22,3	112,6	798		0
2	3	Итого за день:		950	43,6	32	192,5	1379,9		0	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с сыром	80/10	10,9	13,5	2	158,2	342	
			булочка	Булочка с маслом	70/5	3,8	3,1	47,6	232	772	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	685	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,5	47	пром.выпу	
			фрукты	Мандарины свежие	120	1	0	9	45,6	пром.выпу	
			<i>итого</i>		340	17,3	16,8	84,1	542,8		0
2	4	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,1	4,8	6,8	75,9	78	
			1 блюдо	Свекольник с мясом, сметаной	180/10/10	5,2	5,7	12,2	119,4	145,Сб-к 2012	
			2 блюдо	Плов из птицы	50/110	14,4	17	30,2	336,6	492	
			гарнир								
			напиток	Сок виноградный	200	0	0	20,4	94	пром.выпу	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19	82,4	пром.выпу	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21	94	пром.выпу	
			<i>итого</i>		340	26,5	28,3	109,6	802,3		0
2	4	Итого за день:		680	43,8	45,1	193,7	1345,1		0	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты куриные с маслом	50/5	7,6	12,4	7,7	171,2	498	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	4,9	22,1	146,2	520	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	3	3,2	22,8	133,4	690	
			хлеб	Батон с маслом	20/10	1,5	8,3	10,7	114,2	8	
			фрукты	Апельсины	100	0,9	0	8,1	43	пром.выпу	
			<i>итого</i>		350	16,2	28,8	71,4	608		0
2	5	Обед	закуска	Помидоры свежие	60	0,7	0	2,3	14,4	пром.выпу	
			1 блюдо	Суп из овощей с мясом, сметаной	180/10/10	4	4	13,4	91	135	
			2 блюдо	Печень по - строгановски	60/30	14,3	12,1	3,1	220,4	431	
			гарнир	Рис припущенный	150	7,4	7,5	39	209,6	512	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	18,4	76,4	705	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	19	82,4	пром.выпу	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21	94	пром.выпу	
			<i>итого</i>		490	32,2	24,4	116,2	788,2		0
2	5	Итого за день:		840	48,4	53,2	187,6	1396,2		0	
Среднее значение за период:				823	46,94	43,77	187,3	1346,7		#ДЕЛ/0!	