

Школа

МОУ Попадынская основная общеобразовательная школа

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Директор школы

Яковлева И.О.

Возрастная категория

7-11 лет

И.О. Яковлева

31

3

2025

фамилия

дата

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	Запеканка из творога	150	14.6	13.8	45	366	223	
			закуска								
			гор.напиток	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			фрукты								
				Бутерброды с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1	
				Снежок	200	6	5	22	158	ПТ	
			итого		642	25.45	26.61	111.58	792.14		0
1	1	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.37	75.06	67	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	225	1.42	3.92	4.9	36.56	88	
			2 блюдо	Рис отварной	150	3.67	5.4	28	210.11	304	
			гарнир	Котлеты или биточки рыбные (котлеты)	90	11.7	13.94	14.35	209.43	234	
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	29	125	377	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			фрукт	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			итого		885	21.79	30.28	118.29	839.3		0
1	1	Итого за день:			1527	47.24	56.89	229.87	1631.44		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8.66	3.9	12.37	280.95	183	
			закуска								
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.87	0.69	26.65	128.13	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			фрукты								
				Бутерброды с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	2	
				Кондитерское изделие (печенье)	20	1.7	2.26	13.08	62	ПТ	

			итого		505	18.99	11.02	94.42	697.22		0
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	17.2	71	
			1 блюдо	Рассольник	215	1.76	4.16	12.46	94.32	94	
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели (котлеты)	90	9.3	11.27	9.88	147.38	268	
			гарнир	Капуста тушеная	150	2.77	4.84	10.78	197.8	321	
			напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0.2	20	86.6	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			итого		775	19.01	21.13	82.13	679.44		0
1	2	Итого за день:			1280	38	32.15	176.55	1376.66		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	155	15	28	3.06	320	210	
			закуска								
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.68	15.95	100.6	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			фрукты								
				Бутерброды с сыром	50	6.16	7.79	14.83	154	3	
				Снежок	200	5.8	6.4	5.8	118	ПТ	
			итого		635	32.52	45.17	54.13	762.74		0
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68	52	
			1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.09	3.04	12.8	131.84	120	
			2 блюдо	Гуляш	90	13.06	10.07	1.73	149.25	260	
			гарнир	Пюре картофельное	155	3.08	2.33	19.13	109.73	312	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			фрукт	Плоды или ягоды свежие (бананы)	150	2.25	0.75	31.5	144	338	
			итого		915	28.25	20.7	145.25	923.02		0
1	3	Итого за день:			1550	60.77	65.87	199.38	1685.76		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная (пшенная)	200	7.57	15.27	39.67	327.62	182	
			закуска								

			гор.напиток	Чай с молоком	215	1.52	1.35	15.9	81	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			фрукты								
				Бутерброды с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1	
				Кондитерское изделие (вафли)	25	1.35	5.29	14.27	110	ПТ	
			<i>итого</i>		515	15.16	29.7	99.22	724.76		0
1	4	Обед	закуска	Огурец соленый порционнo	60	0.74	0.06	0	12.00	70	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	5.93	3.8	16	124.8	125	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	180	16.2	18.09	16.58	295	259	
			гарнир								
			напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0.2	20	86.6	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			<i>итого</i>		700	27.63	22.75	80.45	654.54		0
1	4	Итого за день:			1215	42.79	52.45	179.67	1379.3		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.96	11.8	31.02	254	181	
			закуска								
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.87	0.69	26.65	128.13	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			фрукты								
				Бутерброды с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	2	
				Кондитерское изделие (печенье)	20	1.7	2.26	13.08	62	ПТ	
			<i>итого</i>		505	16.29	18.92	113.07	670.27		0
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.65	2.19	42.42	24	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	215	1.46	3.92	9.4	78.72	82	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	22.8	10.2	9.4	219.4	255	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	155	5.1	7.5	28.5	201.9	309	
			напиток	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	23.88	97.6	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			фрукт	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0.9	0.02	8.1	43	338	

			итого		890	34.76	26.05	109.34	819.18		0	
1	5	Итого за день:			1395	51.05	44.97	222.41	1489.45		0	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	155	15	28	3.06	320	210		
			закуска									
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.68	15.95	100.6	379		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ		
			фрукты									
				Бутерброды с сыром	50	6.16	7.79	14.83	154	3		
				Снежок	200	6	5	22	158	ПТ		
			итого		635	32.72	43.77	70.33	802.74		0	
2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68	52		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	6.00	2.6	13.8	102.6	102		
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели (котлеты)	90	9.3	11.27	9.88	147.38	268		
			гарнир	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3.26	12.58	22.65	216	142		
			напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0.2	20	86.6	389		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ		
			итого		760	18.17	30.86	99.16	744.4		0	
2	1	Итого за день:			1395	50.89	74.63	169.49	1547.14		0	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная (пшенная)	200	7.57	15.27	39.67	327.62	182		
			закуска									
			гор.напиток	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62	377		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ		
			фрукты									
				Бутерброды с джемом или повидлом	50	2.4	3.87	27.83	156	2		
			итого		502	12.46	19.46	97.19	615.76		0	
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.54	2.28	13.2	71		
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	215	2.00	4.64	9.04	90.4	111		
			2 блюдо	Котлеты или биточки рыбные (котлеты)	90	11.7	13.94	14.35	209.43	234		

			гарнир	Пюре картофельное	155	3.08	2.33	19.13	109.73	312	
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	29	125	377	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			фрукт	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			итого		880	21.6	22.45	111.47	730.9		0
2	2	Итого за день:			1382	34.06	41.91	208.66	1346.66		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	14.6	13.8	45	366	223	
			закуска								
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			фрукты								
				Бутерброды с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1	
				Снежок	200	5.8	6.4	5.8	118	ПТ	
			итого		620	28.9	28.66	106.18	815.14		0
2	3	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	1.64	4.24	5.73	67.62	40	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	215	1.46	3.92	9.4	78.72	82	
			2 блюдо	Бефстроганов	90	13.68	20.79	4.6	261	250	
			гарнир	Рис отварной	150	3.67	5.4	28	210.11	304	
			напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0.2	20	86.6	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			итого		775	25.21	35.15	95.6	840.19		0
2	3	Итого за день:			1395	54.11	63.81	201.78	1655.33		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	5.1	10.72	33.42	251	182	
				Бутерброды с сыром	50	6.16	7.79	14.83	154	3	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.68	15.95	100.638	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			фрукты								
				Кондитерское изделие (вафли)	25	1.35	5.29	14.27	110	ПТ	

			итого		505	18.17	26.78	92.96	685.778		0
2	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.37	75.06	67	
			1 блюдо	Рассольник	215	1.76	4.16	12.54	96.4	94	
			2 блюдо	Рыба, припущенная в молоке	90	8.77	4.45	3.42	94.5	228	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	155	5.1	7.5	28.5	201.9	202	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			фрукт	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0.9	0.02	8.1	43	338	
			итого		880	22.29	23.05	132.06	843.38		0
2	4	Итого за день:			1385	40.46	49.83	225.02	1529.16		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7.95	16.03	41.65	344	181	
			закуска								
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			фрукты								
				Бутерброды с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	2	
			итого		500	12.78	20.22	98.97	630.14		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.65	2.19	42.42	24	
			1 блюдо	Суп картофельный	215	6.00	2.60	13.8	128.25	97	
			2 блюдо	Поджарка	90	5.05	40.01	3.69	429.21	251	
			гарнир	Каша рассыпчатая (гречневая)	155	7.42	3.42	8.2	192.5	302	
			напиток	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	23.88	97.6	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	ПТ	
			итого		780	22.97	50.44	79.63	1026.12		0
2	5	Итого за день:			1280	35.75	70.66	178.6	1656.26		0
		Среднее значение за период:			1380.4	45.512	55.317	199.14	1529.72		#DIV/0!