

МКОУ Большевистская СОШ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утверди

л: ДОЛЖНОСТЬ

Директор школы

фамилия

Жарикова О.А.

дата

1

9

2026

день

месяц

god

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	4,60	5,70	11,60	116,10	54-4с-2020	25,00
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	220	22,00	22,00	13,30	339,40	54-10м-2020	48,51
			гарнир								
			напиток	Компот из чернослива	200	0,50	0,20	19,40	81,30	54-3хн-2020	8,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	пром.	4,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	пром.	3,00
			итого		710	33,7	28,8	83,8	728,6		88,51
1	1	Итого за день:		710	33,7	28,8	83,8	728,6		88,51	
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с мак. изделиями	200	5,20	2,80	18,50	119,60	54-7с-2020	23,00
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4г-2020	17,00
			гарнир	Курица отварная с соусом сметанным	150	20,20	6,30	2,70	148,70	54-21м-2020	32,51
			напиток	Компот из кураги	200	1,00	0,10	29,50	66,90	54-2хн-2020	9,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	10,00	140,60	пром.	4,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	15,60	51,20	пром.	3,00
			<i>итого</i>		790	41,3	16,4	112,3	760,7		88,51
1	2	Итого за день:			790	41,3	16,4	112,3	760,7		88,51
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Картофельное пюре	200	3,20	5,20	19,80	199,60	54-11г-2020	17,00
			гарнир	Голубцы ленивые с соусом белым	220	11,10	11,40	10,80	210,50	54-3м-2020	60,01
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,50	0	19,80	81,00	54-1хн-2020	4,50
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	пром.	4,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	пром.	3,00
			<i>итого</i>		710	21,4	17,5	89,9	682,9		88,51
1	3	Итого за день:			710	21,4	17,5	89,9	682,9		88,51

1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	420	20,10	18,80	17,20	537,90	54-9м-2020	79,31
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,4	26,80	54-2гн-2020	2,20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	пром.	4,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	пром.	3,00
			итого		710	26,9	19,7	63,1	756,5		88,51
1	4	Итого за день:			710	26,9	19,7	63,1	756,5		88,51
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Макароны отварные	260	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020	15,00
			гарнир	Гуляш из говядины	150	13,60	13,20	3,10	285,70	54-2м-2020	61,51
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2020	5,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	пром.	4,00

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	пром.	3,00
			итого		700	25,8	19	82,1	702,2		88,51
1	5	Итого за день:			700	25,8	19	82,1	702,2		88,51
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	4,80	5,80	13,60	169,50	54-3с-2020	25,00
			2 блюдо	Плов с курицей	240	18,50	7,40	33,10	293,20	54-12м-2020	50,51
			гарнир								
			напиток	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,36	66,90	54-2хн-2020	9,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	пром.	4,00
			хлеб черн.								
			итого		700	28,9	13,8	91,56	670,2		88,51
2	1	Итого за день:			700	28,9	13,8	91,56	670,2		88,51
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска								

			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	120,6	54-10с-2020	22
			2 блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	193,7	54-10г-2020	20
			гарнир	Котлета рыбная с соусом	150	13,9	6,3	9	148	54-14р-2020	38,01
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	4,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	4
			хлеб черн.								
			итого		760	28,6	18,1	95,6	683,9		88,51
2	2	Итого за день:			760	28,6	18,1	95,6	683,9		88,51
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	140,40	54-2с-2020	26,00
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	240	22,00	22,00	13,30	369,40	54-10м-2020	48,51
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	41,60	54-32хн-2020	10,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	пром.	4,00
			хлеб черн.								
			итого		700	31,5	28,3	62,8	692		88,51
2	3	Итого за день:			700	31,5	28,3	62,8	692		88,51
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								

			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Картофельное пюре	250	3,10	5,30	19,80	259,40	54-11г-2020	17,00
			гарнир	Печень по-строгановски	190	13,40	12,70	5,30	199,20	54-18м-2020	57,51
			напиток	Компот из чернослива	200	0,50	0,20	19,40	81,30	54-3хн-2020	10,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	пром.	4,00
			хлеб черн.								
			итого		700	21,6	18,7	74	680,5		88,51
2	4	Итого за день:			700	21,6	18,7	74	680,5		88,51
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо	Рис отварной	220	3,6	4,8	36,4	240,5	54-6г-2020	20
			гарнир	Биточек из курицы соус сметанный	220	15,2	8,1	12	235,3	54-23м-2020	60,51
			напиток	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7	54-20хн-2020	4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	4
			хлеб черн.								

		<i>итого</i>	700	23,8	13,5	92,3	676,1	88,51
2	5	Итого за день:	700	23,8	13,5	92,3	676,1	88,51
		Среднее значение за период:	718	28,35	19,38	84,746	703,36	88,51