

Школа МБОУ СОШ № 6

Утвердил: должность Директор МБОУ СОШ № 6

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Некрасова О.А.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 9 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	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком (творог, крупа рисовая, сахар, яйца, масло сл., сметана, соль, молоко сгущенное)	150	15,январь	8	37,2	294,1		79,1	
			молочное	СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)	20	2,4	11,3	0,1	111,2		13,32	
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,2	0	10,январь	42,2		2,9	
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4		1,44	
			фрукты	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( яблоко)*	110	0,4	0,4	10,8	48,8		11,38	
						<i>итого</i>		500	20	19,8	68,2	543,7
1	1	Обед	закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	60	0,7	0,1	2,3	12,9		5,59	
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (вода, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло подс., соль)	200	2,1	2,3	15,8	92,6		17,14	
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., хлеб пш., молоко, сухари панировочные, масло подс., соль)	100	14,9	18	14,5	279,7		59,8	
			гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	3,2	5,3	21,4	146,3		16,97	
			напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,8	2,5	13,6	88		23,35	
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	15,1	71		2,16	
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8		1,68	
			фрукты	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( груша)*	120	0,5	0,3	12	54,7		12,13	
						<i>итого</i>		880	27,8	28,9	103,2	786
1	1	<b>Итого за день:</b>			1380	47,8	48,7	171,4	1329,7		246,96	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ (грудка курин., яйцо, мука пш., сухари панир., масло раст., соль, перец молотый) СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	125	11	11	14,8	202,4		80,22	
			закуска	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль)	60	0,9	3	2,6	41		7,1	

			гор.напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	19,6	83,4		10,92
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	15	1,1	0,1	7,5	35,5		1,08
			фрукты								
			гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,6	5	29,6	184,5		9,12
			<i>итого</i>		550	19,6	19,3	74,1	546,8		108,44
1	2	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, масло подс.)	70	0,5	4,3	1,7	47,1		15,25
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	4	10	82,7		22,1
			2 блюдо	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ( минтай, вода, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., сахар, соль, специи)	120	13,2	7,1	6,9	144,9		61,43
			гарнир	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (вода, крупа рисовая, масло сл.)	150	3,6	5,8	37,7	217,4		40,8
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0	0	19,4	77,4		4,86
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	15,1	71		2,16
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8		1,68
			сладкое	ВАФЛИ (промышленное производство)***	30	0,8	1	23,2	106,2		6,9
			<i>итого</i>		820	23,2	22,6	122,5	787,5		155,18
1	2	<b>Итого за день:</b>			1370	42,8	41,9	196,6	1334,3		263,62
1	3	Завтрак	гор.блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)	200	7,4	12	34,8	278		51,95
			сладкое	СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство) БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.) МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	72	5,7	8,4	20,5	181,7		21,58
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)	200	0,1	0	9,9	40,2		1,54
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	15	1,1	0,1	7,5	35,5		1,08
			фрукты								
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1	0,1	6,4	30,6		1,26
			<i>итого</i>		502	15,3	20,6	79,1	566		77,41
1	3	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подс., соль)	60	0,8	3,7	5	26,1		10,01



			<i>итого</i>		915	27,6	27,6	119,5	839,3		98,09		
1	4	<b>Итого за день:</b>			1415	47,7	48,2	187,2	1377,2		233,83		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	150	15,5	17,6	26,8	327,2		95,1		
			закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	60	0,7	0,1	2,3	12,9		5,59		
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)	200	0,1	0	14,8	59,6		1,97		
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4		1,44		
			фрукты	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( груша)*	100	0,4	0,3	10	45,6		10,11		
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1	0,1	6,4	30,6		1,26		
			<i>итого</i>			545	19,2	18,2	70,3	523,3		115,47	
1	5	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (томаты грунтовые, перец болг., лук, масло подс., соль)	60	0,7	3,7	2,3	46		15,69		
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	4	10	82,7		22,1		
			2 блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ (куры 1 кат., молоко, хлеб пш., масло сл., соль)	100	12,6	15,2	8,1	219,6		45,23		
			гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	3,2	5,3	21,4	146,7		16,97		
			напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	19,6	83,4		10,92		
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	50	3,8	0,3	25,1	118,4		3,6		
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2	0,3	12,7	61,2		2,52		
			<i>итого</i>			790	24,8	29	99,2	758		117,03	
1	5	<b>Итого за день:</b>			1335	44	47,2	169,5	1281,3		232,5		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" (мясо 1 кат., хлеб пш., яйца, вода, сыр, томаты, масло подс., соль)	90	11,6	16,7	25	296,7		84,86		
			закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,5	0,1	1,5	8,4		7,26		
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)	200	0,2	0	10,1	42,2		2,9		
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4		1,44		
			фрукты										
			гарнир	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)	150	3,9	3,2	23,1	137,1		5,74		
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8		1,68		
			<i>итого</i>			540	19	20,3	78,2	572,6		103,88	

2	1	Обед	закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	60	0,7	0,1	2,3	12,9		5,59
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подс., мука пш., яйца, вода, соль)	200	3,2	4,3	18,4	125,1		8,59
				2 блюдо	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подс., мука пш., соль)	100	13,9	17,2	3	222,3	
			гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)	150	5,6	5	29,6	184,5		9,12
			напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	19,6	83,4		10,92
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4		1,44
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8		1,68
			фрукты	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( слива)*	100	0,8	0,3	9,3	43,1		10,25
			<i>итого</i>		850	28	27,4	100,7	759,5		90,09
2	1	<b>Итого за день:</b>			1390	47	47,7	178,9	1332,1		193,97
2	2	Завтрак	гор.блюдо	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" рыбные (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло раст., хлеб пш., молоко, яйцо, соль, перец молотый)	100	12,6	10,4	8,4	177,5		62,04
			закуска	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль)	60	0,9	3	2,6	41		7,1
			гор.напиток								
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	35	2,5	0,2	16,4	78		2,7
			фрукты								
			гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль)	150	3,2	5,3	21,4	146,3		17,63
			напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	19,6	83,4		10,92
			<i>итого</i>		545	20,2	19,1	68,4	526,2		100,39
2	2	Обед	закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,5	0,1	1,5	8,4		7,26
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	4	10	82,7		22,1
				2 блюдо	ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	200	22,7	23,3	40,1	460,9	
			гарнир								
			напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ (вода, яблоки, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	23,8	98		5,81
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	25	1,9	0,2	12,5	59,2		1,8
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8		1,68

			<i>итого</i>		705	28,1	28	96,4	750	139,85	
2	2	<b>Итого за день:</b>			1250	48,3	47,1	164,8	1276,2	240,24	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	150	13,5	14	2,6	190,6	64,98	
			закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек конс., яблоки, лук репч., масло подсолн., соль)	60	1	2,5	4,9	46,2	15,2	
			гор.напиток								
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ	40	2,8	0,3	18,5	88,2	3,12	
			фрукты	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( слива)*	100	0,8	0,3	9,3	43,1	10,25	
			напиток	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ (вода, лимон, сахар)	200	0,1	0	21,7	90	6,67	
			сладкое	ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,6	0,7	15,5	70,8	4,6	
			<i>итого</i>		570	18,8	17,8	72,5	528,9	104,82	
2	3	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук, масло подс., соль)	60	0,7	3,7	2,1	45,5	18,69	
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подс., соль)	200	4,6	4,3	15,1	117,7	16,78	
			2 блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п (мясо 1 кат., картофель, лук репчатый, томатное пюре, масло подс.)	200	18,6	14,3	25,8	307	95,69	
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та)	200	0,2	0,2	27	111,1	6,7	
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4	1,44	
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	2,6	0,4	17	81,6	3,36	
			<i>итого</i>		720	28,2	23	97	710,3	142,66	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1290	47	40,8	169,5	1239,2	247,48	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчтый, томатное пюре, масло подс., лимон, чеснок, соль, перец молотый) СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	110	9,8	16,2	13,8	240,2	76,77	
			закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,5	0,1	1,5	8,4	7,26	
			гор.напиток								
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	60	4,4	0,4	28,6	135,5	4,56	
			фрукты								

			гарнир	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсолн.)	150	4,5	3,4	13,9	105		18,6
			напиток	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п (вода,яблоки, вишня заморож.,сахар)	200	0,1	0,1	10,9	45		4,76
			<i>итого</i>		580	19,3	20,2	68,7	534,1		111,95
2	4	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подс., соль)	60	0,9	3	5,3	53		9,72
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными (вода, картофель, фарш рыбный, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подс., соль)	200	1,9	6,4	14,9	124,4		18,3
			2 блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6		51,01
			гарнир	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ п (вода, крупа ячневая, масло сл., соль)	150	4,4	3,6	29,2	166,8		5,25
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0	0	19,4	77,4		4,86
			хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2,88
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2	0,3	12,7	61,2		2,52
			<i>итого</i>		790	23,4	27,3	113	782,1		94,54
2	4		<b>Итого за день:</b>			1370	42,7	47,5	181,7	1316,2	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (молоко, крупа пшено, вода, масло сл.) СЫР (ПОРЦИЯМИ)(промышленное производство)	210	10,6	10,5	36,3	281,9		51,56
			сладкое	БЛИНЧИКИ из п/ф (блинчики промышленного производства, масло сл.) МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)	60	2,9	4,9	20,5	138		15,05
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,3	2,9	13,8	94		22,35
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,1	10	47,4		1,44
			фрукты								
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	15	1	0,1	6,4	30,6		1,26
			<i>итого</i>		505	19,3	18,5	87	591,9		91,66
2	5	Обед	закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)**	60	0,7	0,1	2,3	12,9		5,59
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	200	1,5	4	10	82,7		22,1

		2 блюдо	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (картофель, мясо 1 кат., морковь, лук, масло подсолн., томатное пюре, соль)	200	17,2	24,1	29,8	404,9		96,2
		гарнир								
		напиток	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	19,6	83,4		10,92
		хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	35	2,7	0,2	17,6	82,9		2,52
		хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,3	0,2	8,5	40,8		1,68
		фрукты	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	43,1		10,25
		<i>итого</i>		815	25,2	29,1	97,1	750,7		149,26
2	5	<b>Итого за день:</b>		1320	44,5	47,6	184,1	1342,6		240,92
		<b>Среднее значение за период:</b>		1344,2	45,23	46,48	179,09	1313,17		228,991