

Школа МБОУ СОШ №23

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Н.П.Лимонова

Возрастная категория 7-11 лет

дата 12 2 2025

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 с маслом сливочным	210	6	8	33	265	т. №8	29,66
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	943	2,28
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3	1	22	83		7,06
				Сыр порционно	20	5	5	2	72	т. №33	19,33
				Кондитерское изделие	30	1	0	72	25		20,59
			<i>итого</i>		505	15	14	144	501		78,92
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, цыпленком	230	5	4	18	270	206	24,35
			2 блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным с сосиской	207	12	20	37	259	688, 536	34,62
			напиток	Сок	200	1	0	8	88		14,01
			хлеб	Хлеб ржаной	65	3	1	32	83		5,94
						<i>итого</i>		702	21	25	95
1	1	Итого за день:			1207	36	39	239	1201		157,84
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Куры в соусе	110	10	14	6	181	591	53,03
			гарнир	Рис отварной	150	5	6	36	180	688	16,97
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	86	944	5,92
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3	1	16	83		3
			<i>итого</i>		500	19	21	89	530		78,92
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	213	2	4	8	216	187	13,34
			2 блюдо	Картофельное пюре с биточками (свинина)	230	22	23	33	381	694, 591	57,02
			гор. напиток	Чай с сахаром, лимоном	210	0	0	15	56	943	5,11

			хлеб	Хлеб ржаной	47	3	1	23	83		3,45
				<i>итого</i>	700	27	28	79	736		78,92
1	2	Итого за день:			1200	46	49	168	1266		157,84
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	220	17	9	64	236	1011	33,09
			гор. напиток	Какао на молоке	200	5	5	33	190	959	24,61
			хлеб	Хлеб пшеничный	38	3	1	19	83		5,82
			закуска	Яйцо вареное	60	5	5	0	63	424	15,4
					<i>итого</i>	518	30	20	116	572	
1	3	Обед	1 блюдо	Рассольник домашний	200	2	4	11	191	196	11,62
			2 блюдо	Куры в соусе	110	10	14	41	181	561	53,03
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	943	2,28
			хлеб	Хлеб ржаной	37	3	1	18	83		3,04
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	154	5	6	35	190	688	8,95
					<i>итого</i>	701	20	25	120	701	
1	3	Итого за день:			1219	50	45	236	1273		157,84
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Митболы в соусе	110	14	5	44	176	распоряж.	47,87
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	8	22	164	694	22,09
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	943	2,28
			хлеб	Хлеб ржаной	26	3	1	13	83		2,33
				Огурец соленый	20	3	1	0	23	т.№9	4,35
					<i>итого</i>	506	23	15	94	502	

			<i>итого</i>		515	14	16	78	503		78,92
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, цыпленком	230	5	4	18	270	211	24,35
			2 блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным с сосиской	207	12	20	37	259	688, 536	34,62
			напиток	Сок	200	1	0	8	88		14,01
			хлеб	Хлеб ржаной	65	3	1	32	83		5,94
			<i>итого</i>		702	21	25	95	700		78,92
2	1	Итого за день:			1217	35	41	173	1203		157,84
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	220	17	9	64	236	1011	33,09
			гор. напиток	Какао на молоке	200	5	5	33	190	959	24,61
			хлеб	Хлеб пшеничный	65	3	1	32	83		6,49
				Сыр порционно	15	5	5	2	72	т.33	14,73
			<i>итого</i>		500	30	20	131	581		78,92
2	2	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4	8	216	187	10,65
			2 блюдо	Куры в соусе	110	10	14	6	181	561	53,03
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	155	8	8	36	165	379	9,73
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	943	2,28
			хлеб	Хлеб ржаной	39	3	1	19	83		3,23
		<i>итого</i>		704	23	27	84	701		78,92	
2	2	Итого за день:			1204	53	47	215	1282		157,84
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Гуляш из свинины	100	10	14	4	167	591	49,61
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	156	8	8	36	165	379	10,9
			напиток	Сок (или напиток из ягод)	200	1	0	8	88		14,01

			хлеб	Хлеб ржаной	50	3	1	25	83		4,4
			<i>итого</i>		506	22	23	73	503		78,92
2	3	Обед	1 блюдо	Рассольник домашний с мясом	210	2	4	11	191	196	19,72
			2 блюдо	Биточки из филе кур с макаронами отварными с маслом сливочным	226	24	21	46	341	591,688	48,10
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	86	944	5,92
			хлеб	Хлеб ржаной	65	3	1	32	83		5,18
				<i>итого</i>		701	30	26	120	701	
2	3	Итого за день:			1207	52	49	193	1204		157,84
2	4	Завтрак	гор. блюдо	Шницель (свинина) с картофельным пюре	220	13	22	26	380	699,694	66,93
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	943	2,28
			хлеб	Хлеб ржаной	42	3	1	21	83		3,73
			закуска	Салат из свеклы	60	1	3	3	41	91	5,98
				<i>итого</i>		522	17	26	65	560	
2	4	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	210	3	4	11	232	170	14,22
			2 блюдо	Гуляш из свинины	100	10	14	4	167	591	49,61
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	155	8	8	36	165	379	9,73
			хлеб	Хлеб ржаной	35	3	1	17	83		2,28
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	943	3,08
				<i>итого</i>		700	24	27	83	703	
2	4	Итого за день:			1222	41	53	148	1263		157,84

2	5	Завтрак	гор. блюдо	Куры в соусе	110	10	14	6	181	599	53,03
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	154	5	6	35	190	688	8,95
			напиток	Сок (или напиток из ягод)	200	1	0	8	88	распоряж.	14,01
			хлеб	Хлеб ржаной	36	3	1	23	83		2,93
			<i>итого</i>		500	19	21	72	542		78,92
2	5	Обед	1 блюдо	Суп с вермишелью, цыпленком	225	2	4	14	157	211	16,25
			2 блюдо	Котлета (свинина) с картофельным пюре	220	10	22	35	381	536, 694	52,65
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	56	943	2,28
			хлеб	Хлеб ржаной	46	3	1	14	83		3,39
				Огурец соленый	20	3	1	0	23	т.№9	4,35
			<i>итого</i>		711	18	28	78	700		78,92
2	5	Итого за день:			1211	37	49	150	1242		157,84
		Среднее значение за период:			1211,1	43,7	45,9	187,5	1239,9		157,84