

Школа
ГБОУ СОШ с. Екатериновка

Утвердил: должность
директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия
И.А. Захарова

Возрастная категория
7-11 лет

дата

1

9

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 молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,09	7,39	33,82	226,94	175	99
				Сыр порционно	15	3,48	4,43		53,75	15	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9	376	
			хлеб	Пшеничный	40	2,93	1,2	20	99,9	ТТК	
			фрукты	Фрукт сезонный	200	1,04	1,04	25,48	122,2	338	
			витамин-ия								
			итого		670	13,54	14,06	89,28	542,69		
1	1	Обед	закуска								129
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,72	5,44	15,49	142,39	102,03	
			2 блюдо	Котлеты из мяса с томатным соусом	50/50	6,58	18,64	8,75	228,92	268/505	
			гарнир	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	150/5/30	7,32	8,56	43,49	280,72	ТТК	
			напиток	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,98	0,1	23,33	99,27	348/344	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	2,93	1,2	20	99,9	ТТК	
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,4	0,4	17,58	75,52	ТТК	
			итого		746	24,93	34,34	128,64	926,72		129
1	1	Итого за день:			1416	38,47	48,4	217,92	1469,41		228
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные с томатно-сметанным соусом	50/30	7,15	9,47	9,58	152,14	268/505	99
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,74	6,93	48,58	299,2	171	
				Масло порционно	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85	379,01	
			хлеб	Пшеничный	40	2,93	1,2	20	99,9	ТТК	
			фрукты								
			витамин-ия								
			итого		515	22,28	26,05	95,66	703,81		99
1	2	Обед	закуска								129
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и зеленью	200/5/1	1,99	5,32	13,86	129,99	96,01	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из цыплят с огурцом (сезонно)	250/30	18,37	18,27	29,28	405,36	ТТК	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9	376	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	2,93	1,2	20	99,9	ТТК	
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,4	0,4	17,58	75,52	ТТК	
			итого		776	25,69	25,19	90,7	750,67		129
1	2	Итого за день:			1291	47,97	51,24	186,36	1454,48		228
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,01	7,07	43,39	261,86	174	99
				Масло порционно	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200/7/10	0,06	0,01	10,19	49,28	377	
			хлеб	Пшеничный	40	2,93	1,2	20	99,9	ТТК	
			фрукты								
			закуска	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	209	
			витамин-ия								
			итого		522	15,45	21,23	74,06	555,26		99
1	3	Обед	закуска								129
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	200/15/1	7	4,2	16,52	150,76	103	
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	250	15,46	31,93	20,73	435,27	321/256	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,01	0	17,7	93,84	349	
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,67	1,5	25	124,88	ТТК	
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,4	0,4	17,58	75,52	ТТК	
			итого		736	28,54	38,03	97,53	880,27		129
1	3	Итого за день:			1258	43,99	59,26	171,59	1435,53		228
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Залепа из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	21,21	11,95	33,58	399,85	224	99
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9	376	
			хлеб	Пшеничный	30	2,2	0,9	15	74,93	ТТК	
			фрукты	Фрукт сезонный	200	1,04	1,04	25,48	122,2	338	
			витамин-ия								
			итого		610	24,45	13,89	84,04	636,88		99
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,86	6,11	5,5	85,82	67	129
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,66	5,16	7,61	91,85	88,03	
			2 блюдо	Фрикадельки из кур с томатным соусом	50/50	9,07	9,32	8,33	153,57	297/505	
			гарнир	Гороховое пюре с маслом	150/5	7,6	4,7	14,8	132	199	
			напиток	Компот ягодный	180	0,2	0,12	15,69	66,05	345	
			хлеб бел.	Пшеничный	50	3,67	1,5	25	124,88	ТТК	
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,4	0,4	17,58	75,52	ТТК	
			итого		791	25,46	27,31	94,51	729,69		129

1	4	Итого за день:				1401	49,91	41,2	178,55	1366,57		228
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные тушёные в томатном соусе	50/30	5,92	15,82	10,35	207,83	279/505	99	
			гарнир	Рожкии отварные с маслом	180/5	7,08	5,13	43,13	247,19	203		
				Масло порционнo	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85	379,01		
			хлеб	Пшеничный	30	2,2	0,9	15	74,93	ТТК		
			фрукты									
			витамин-ия									
				505	16,75	30,3	85,98	682,52		99		
1	5	Обед	закуска									129
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,69	5,14	10,56	100,99	82		
			2 блюдо	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	250/30	19,97	18,34	54,49	463,47	ТТК		
			гарнир									
			напиток	Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9	376		
			хлеб бел.	Пшеничный	40	2,93	1,2	20	99,9	ТТК		
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,4	0,4	17,58	75,52	ТТК		
							776	26,99	25,08	112,61	779,78	
1	5	Итого за день:				1281	43,74	55,38	198,59	1462,3		228
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая вязкая с маслом	200/5	8,68	8,28	43,08	282,35	173	99	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200/7/10	0,06	0,01	10,19	49,28	377		
			хлеб	Пшеничный	40	2,93	1,2	20	99,9	ТТК		
			фрукты	Фрукт сезонный	200	1,04	1,04	25,48	122,2	338		
			витамин-ия									
							662	12,71	10,53	98,75	553,73	
2	6	Обед	закуска									129
				Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	200/15/5/1	6,26	8,01	8,99	133,09	99		
			1 блюдо									
			2 блюдо	Мясо тушёное по-домашнему	50/50	11,1	29,68	2,72	322,83	256		
				Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	150/5/20	9,24	7,46	42,94	275,93	ТТК		
			гарнир									
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,01	0	17,7	93,84	349		
			хлеб бел.	Пшеничный	40	2,93	1,2	20	99,9	ТТК		
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,4	0,4	17,58	75,52	ТТК		
				756	31,94	46,75	109,93	1001,11		129		
2	6	Итого за день:				1418	44,65	57,28	208,68	1554,84		228
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки из кур с томатным соусом	50/30	8,85	8,31	7,2	138,9	297/505	99	
				Макароны отварные с маслом	150/5	5,96	4,97	36,29	213,89	203		
			закуски	Икра кабачковая овощная	30	1,36	3,59	7,19	66,83	3		
			гор.напиток	Чай с молоком	200/15	1,52	1,35	15,9	81	378		
			хлеб	Пшеничный	30	2,2	0,9	15	74,93	ТТК		
			фрукты									
			витамин-ия									
				510	19,89	19,12	81,58	575,55		99		
2	7	Обед	закуска									129
			1 блюдо	Суп с рисом, курицей и зеленью	200/15/1	6,29	4,11	14,01	137,44	101		
			2 блюдо	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	50/50	8,76	8,98	9,61	153,74	235/506		
			гарнир	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	150/5/45	4	10,27	23,26	242,49	ТТК		
			напиток	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	17,01	71,49	388		
			хлеб бел.	Пшеничный	40	2,93	1,2	20	99,9	ТТК		
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,4	0,4	17,58	75,52	ТТК		
							776	24,67	25,09	101,47	780,58	
2	7	Итого за день:				1286	44,56	44,21	183,05	1356,13		228
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,01	7,07	43,39	261,86	174	99	
			закуски	Бутерброт с маслом и сыром	30/10/15	5,78	13,55	15,5	208	1/3		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200/7/10	0,06	0,01	10,19	42,28	377		
			хлеб	Пшеничный	30	2,2	0,9	15	74,93	ТТК		
			фрукты									
			витамин-ия									
							507	14,05	21,53	84,08	587,07	
2	8	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью (сезонно)	60	0,92	4,05	6,62	67,18	45	129	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,72	5,44	15,49	142,39	102,03		
			2 блюдо	Кнели куриные с томатным соусом	50/50	9	7,86	7,39	136,9	301/505		
			гарнир	Каша пшениная с маслом	150/5	6,93	6,11	39,94	242,6	171		
			напиток	Компот ягодный	180	0,2	0,12	15,69	66,05	345		
			хлеб бел.	Пшеничный	40	2,93	1,2	20	99,9	ТТК		
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,4	0,4	17,58	75,52	ТТК		
							776	27,1	25,18	122,71	830,54	
2	8	Итого за день:				1283	41,15	46,71	206,79	1417,61		228
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	180/5	16,83	19,28	3,47	254,96	210	99	
				Бутерброд с повидлом	30/40	3,12	1,16	40,06	179,8	2		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9	376		

			хлеб	Пшеничный	40	2,93	1,2	20	99,9	ТТК	
			фрукты								
			витамин-ия								
			итого		505	22,88	21,64	73,51	574,56		99
2	9	Обед	закуска								129
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,66	5,16	7,61	91,85	88,03	
			2 блюдо	Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно)	250/30	14,29	34,28	26,82	513,15	258	
			гарнир								
			напиток	компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	18,5	76,77	342	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	2,93	1,2	20	99,9	ТТК	
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,4	0,4	17,58	75,52	ТТК	
			итого		746	21,42	41,18	90,51	857,19		129
2	9	Итого за день:			1251	44,3	62,82	164,02	1431,75		228
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200/5	8,34	9,31	37,01	265,82	173	99
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0	0	9,98	39,9	376	
			хлеб	Пшеничный	50	3,67	1,5	25	124,88	ТТК	
			фрукты	Фрукт сезонный	200	1,04	1,04	25,48	122,2	338	
			витамин-ия								
			итого		665	13,05	11,85	97,47	552,8		99
2	10	Обед	закуска								129
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,69	5,14	10,56	100,99	82	
			2 блюдо	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	250/30	19,97	18,34	54,49	463,47	ТТК	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,01	0	17,7	93,84	349	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	2,93	1,2	20	99,9	ТТК	
			хлеб черн.	Ржаной	40	2,4	0,4	17,58	75,52	ТТК	
			итого		746	27	25,08	120,33	833,72		129
2	10	Итого за день:			1411	40,05	36,93	217,8	1386,52		228
		Среднее значение за период:			1329,6	43,879	50,343	193,34	1433,51		228