

Школа

ГБОУ СОШ с. Екатериновка

Утвердил: должность

Директор ООО Технология

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Труханова О.Ю.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2

9

2026

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	Каша вязкая молочная пшенная	205	8	8	37	282	173	82,06
			булочное	Бутерброд с сыром	60	4	6	10	101	3	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	5	14	85	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	119	ПР	
			фрукты								
			итого		505	19	19	81	587		82,06
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	2	7	9	80	ПР	
			1 блюдо	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	206	3	5	11	116	99	114,91
			2 блюдо	Плов с мясом	200	14	14	37	345	265	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	81	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	
			итого		726	24	27	110	822		114,91
1	1	Итого за день:			1231	43	46	191	1409		196,97
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	6	25	111	302/171	82,06
			гор.блюдо	Котлеты "Московские" с соусом	100	7	10	4	114	270	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	3	1	8	106	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	81	ПР	
			фрукты								
			кон.изделие	Печенье	60	1	2	19	164	ПР	
			итого		540	18	19	71	576		82,06
1	2	Обед	закуска	Салат из редиса	60	1	5	3	50	30	
			1 блюдо	Суп картофельный с пшеном и зеленью	201	2	2	12	73	101	114,91
			2 блюдо	Гуляш мясной	100	12	12	23	189	260	

			гарнир	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5	5	17	169	202/309	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	28	115	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	81	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	
			итого		771	24	25	111	744		114,91
1	2	Итого за день:			1311	42	44	182	1320		196,97
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	10	10	39	269	259	82,06
			закуска	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	1	6	4	52	45	
			гор.напиток	Кисель	200	5	3	19	119	883	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	118	ПР	
			фрукты								
			итого		500	19	19	82	558		82,06
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	60	1	0	7	49	62	
				Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	206	3	10	12	131	82	114,91
			1 блюдо								
			2 блюдо	Биточки из мяса с соусом	100	10	6	10	144	268/АКТ	
			гарнир	Пюре из бобовых с м/растит	150	7	7	28	174	199	
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	28	115	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	81	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	
			итого		776	26	24	113	761		114,91
1	3	Итого за день:			1276	45	43	195	1319		196,97
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	205	9	11	43	283	173	82,06
			яйцо	Яйцо вареное	60	4	4	3	95	209	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	3	1	8	106	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	3	1	16	87	ПР	
			фрукты								
			итого		500	19	17	70	571		82,06
1	4	Обед	закуска								

			1 блюдо	Суп-харчо с мясом и зеленью	216	7	9	12	160	116/АКТ	114,91
			2 блюдо	Кнели куриные с соусом	100	11	6	10	158	301	
			гарнир	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3	6	20	158	312	
			напиток	Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	30	35	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	81	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	
			фрукты	Яблоко	100	0	5	10	47	338	
			итого		826	25	27	110	706		114,91
1	4	Итого за день:			1326	44	44	180	1277		196,97
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с м/сливочным	150	6	4	28	210	304	82,06
			гор.блюдо	Тефтели тушеные в соусе	100	6	7	16	113	278	
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	21	88	388	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	81	ПР	
			фрукты								
			закуска	Салат из редиса	60	1	5	3	50	30	
			итого		540	16	16	83	542		82,06
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками	60	1	4	7	62	54	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	211	7	7	16	138	87	114,91
			2 блюдо	Мясо тушеное	100	8	9	4	193	256	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	6	25	111	302/171	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	81	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	
			итого		781	26	27	105	785		114,91
1	5	Итого за день:			1321	42	43	188	1327		196,97
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	205	9	11	43	283	173	82,06
			булочное	Бутерброд с повидлом	60	1	5	6	110	2	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	3	1	8	106	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	3	1	16	88	ПР	
			фрукты								
			итого		500	16	18	73	587		82,06

2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	2	7	9	80	ПР	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	201	4	2	11	121	102	114,91
			2 блюдо	Гуляш мясной	100	11	12	23	189	260	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5	5	17	169	202/309	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	28	115	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	81	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	
		итого		771	26	27	116	822		114,91	
2	1	Итого за день:			1271	42	45	189	1409		196,97
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с м/сливочным	150	6	4	28	210	304	82,06
			гор.блюдо	Котлеты "Московские" с соусом	100	7	10	4	114	270	
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	81	ПР	
			фрукты								
			закуска	Салат Светофор	60	1	3	5	46	37/АКТ	
				итого		540	17	17	77	584	
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	1	4	2	43	20	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с мясом и зеленью	211	6	7	35	331	113	114,91
			2 блюдо	Капуста тушенная с мясом	200	12	13	14	226	Акт	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	30	35	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	81	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	
		итого		731	24	25	109	783		114,91	
2	2	Итого за день:			1271	41	42	186	1367		196,97
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5	5	17	169	202/309	82,06
			гор.блюдо	Тефтели тушеные в соусе	100	6	6	17	113	278	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	3	1	8	106	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	119	ПР	
			фрукты								
			закуска	Икра кабачковая	60	2	7	9	80	ПР	

			итого		550	19	19	71	587		82,06
2	3	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	60	2	4	13	93	49	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с зеленью	201	4	5	16	94	96	114,91
			2 блюдо	Рыба, тушенная с овощами	100	10	11	4	210	229	
			гарнир	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3	6	20	158	312	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	21	88	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	81	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	
			итого		771	24	27	102	791		114,91
2	3	Итого за день:			1321	43	46	173	1378		196,97
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена	205	8	11	29	212	175	82,06
			кон.изделие	Печенье	60	1	2	19	163	ПР	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	5	14	85	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	3	1	16	89	ПР	
			фрукты								
			итого		500	16	19	78	549		82,06
2	4	Обед	закуска	Салат картофельный	60	2	5	9	109	35	
			1 блюдо	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	5	5	8	151	88	114,91
			2 блюдо	Шницель из мяса с соусом	100	7	9	11	121	268/759	
			гарнир	Пюре из бобовых с м/растит	150	7	7	28	174	199	
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	28	115	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	81	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	
			итого		776	26	27	112	818		114,91
2	4	Итого за день:			1276	42	46	190	1367		196,97
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	6	25	111	302/171	82,06
			гор.блюдо	Котлеты из мяса с соусом	100	5	7	17	126	268	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	3	1	8	106	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	81	ПР	
			фрукты	Яблоко	100	1	5	10	47	338	

			итого		580	16	19	75	471		82,06
2	5	Обед	закуска	Огурец порционно	60	0	0	2	11	70	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и зеленью	201	2	2	13	76	101	114,91
			2 блюдо	Рагу овощное с мясом	200	19	23	41	338	143/330	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	25	133	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	81	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	1	13	67	ПР	
			итого		721	26	26	109	706		114,91
2	5	Итого за день:			1301	42	45	184	1177		196,97
		Среднее значение за период:			1290,5	42,6	44,4	185,8	1335		196,97