

Школа МКОУ "СОШ №1 им. Героя РФ Игнатова В.Н." г.Сосенский

Утвердил: должность директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Волкова Ольга Ивановна

Возрастная категория

7-18 лет

дата

15

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	омлет	170	13,05	5,7	6,82	268	216	7	
				зеленый горошек или кукуруза консервированные	60	1,44	12,48	7,8	148,8	53	4	
			гор.напиток	чай с сахаром	250	0	0	18,75	74,87	943	3	
			хлеб	хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4		2	
			<i>итого</i>			560	19,29	19,78	66,77	663,07		16
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	лапша куриная с сухариками	250	6,19	8,59	25,84	332,23	113	15	
			2 блюдо	капуста тушеная с мясом	200	10,62	6,54	25,79	192,62	321	50,86	
			гарнир									
			напиток	чай с лимоном	258	0,61	0,01	7,92	80,3	377	8	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный с маслом	100	4,88	8,4	33,48	246,2		5	
			хлеб черн.									
			фрукты	фрукт -1шт.	250	0,8	0,2	7,49	37,96		10	
<i>итого</i>			1058	23,1	23,74	100,52	889,31		88,86			
1	1	<b>Итого за день:</b>			1618	42,39	43,52	167,29	1552,38		104,86	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	250	14,48	18,21	31,43	445	210	11	
			гор.напиток	чай с сахаром	250	0	0	18,75	74,87	943	3	
			хлеб	хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4		2	
			<i>итого</i>			580	19,28	19,81	83,58	691,27		16
1	2	Обед	закуска	помидор	60	0,79	0,13	2,76	17,36	53	8	
			1 блюдо	щи со сметаной	250	1	0,175	7,55	34,1	88	15	
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	200	19,39	24,3	35,42	419,55	259	47,86	

			гарнир								
			напиток	кисель	200	0	0	20	76	6	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	5	1,1	27,1	138	2	
			фрукты	фрукт -1шт.	250	0,8	0,2	7,49	37,96	10	
			<i>итого</i>		1010	26,98	25,905	100,32	722,97	88,86	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1590	46,26	45,715	183,9	1414,24	104,86	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	плов фруктовый	250	10,63	14,15	18,05	284,34	265	11
			гор.напиток	чай с сахаром	250	0	0	18,75	74,87	943	3
			хлеб	хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4		2
			<i>итого</i>			580	15,43	15,75	70,2	530,61	
1	3	Обед	закуска	зеленый горошек или кукуруза консервированные	60	1,44	5,685	7,8	148,8	53	4
			1 блюдо	суп с клецками	250	0,14	1,08	0,78	13,24	108	15
			2 блюдо	шницель куриный	100	8,75	3,88	8,13	313,28	267	44,86
			гарнир	макароны отварные	150	10,9	15,755	42,43	504,76	309	8
			напиток	компот	200	0	0	23,3	92,9	349	5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	5	1,1	27,1	138		2
			фрукты	фрукт -1шт.	250	0,8	0,2	7,49	37,96		10
			<i>итого</i>			1060	27,03	27,7	117,03	1248,94	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1640	42,46	43,45	187,23	1779,55		104,86
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная	250	10,64	14,2	28,9	320	172	11
			гор.напиток	чай с сахаром	250	0	0	18,75	74,87	943	3
			хлеб	хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4		2
			<i>итого</i>			580	15,44	15,8	81,05	566,27	
1	4	Обед	закуска	винегрет	100	0,83	3,1	4,39	76,29	67	13,86
			1 блюдо	суп гороховый	250	9	3,9	27,3	180,3	102	15



			1 блюдо	суп картофельный рыбный с крупой	250	5,27	3,55	12,19	119	84	20	
			2 блюдо	макароны с сыром	200	10,4	14,29	29,4	356	210	43,86	
			гарнир									
			напиток	чай с лимоном	258	0,61	0,01	7,92	80,3	377	8	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный с маслом	100	4,88	8,4	33,48	246,2		5	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	5	1,1	27,1	138		2	
			фрукты	фрукт -1шт.	250	0,8	0,2	7,49	37,96		10	
			<i>итого</i>		1108	26,96	27,55	117,58	977,46		88,86	
2	1	<b>Итого за день:</b>			1658	42,4	43,38	191,18	1475,33		104,86	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	рис отварной	150	5,82	9,74	32,43	198,47	304	4	
				рыбная котлета	100	8,4	5	5,52	89,58	255	7	
			гор.напиток	чай с сахаром	250	0	0	18,75	74,87	943	3	
			хлеб	хлеб ржаной	50	5	1,1	27,1	138		2	
			<i>итого</i>			550	19,22	15,84	83,8	500,92		16
2	2	Обед	закуска	огурец свежий	60	0,58	0,07	1,8	10,05		8	
			1 блюдо	борщ из с/капусты со сметаной на к/б	250	1,7	14,2	20,4	265,4	82	15	
			2 блюдо	гуляш из курицы	90	10,4	5,9	9,6	164,03	246	25,86	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	0,57	1,24	3,93	136,37	302	10	
			напиток	сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86	442	18	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	5	1,1	27,1	138		2	
			фрукты	фрукт -1шт.	250	0,8	0,2	7,49	37,96		10	
		<i>итого</i>			1050	20,05	22,91	90,12	837,81		88,86	
2	2	<b>Итого за день:</b>			1600	39,27	38,75	173,92	1338,73		104,86	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной с овощами	250	14,21	14,67	37,92	281	58	11	
			гор.напиток	чай с сахаром	250	0	0	18,75	74,87	943	3	
			хлеб	хлеб ржаной	50	5	1,1	27,1	138		2	
			<i>итого</i>			550	19,21	15,77	83,77	493,87		16



			<i>итого</i>		580	20,62	21,34	82,15	532,78		16
2	5	Обед	закуска	салат из капусты	60	0,96	2,2	3,79	37,82	47	14
			1 блюдо	суп гороховый	250	9	3,9	27,3	180,3	102	15
			2 блюдо	плов с куриным мясом	200	11,16	16,32	28,04	314,6	291	42,86
			гарнир								
			напиток	компот	200	0	0	23,3	92,9	349	5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	50	5	1,1	27,1	138		2
			фрукты	фрукт -1шт.	250	0,8	0,2	7,49	37,96		10
				<i>итого</i>		1010	26,92	23,72	117,02	801,58	
2	5	<b>Итого за день:</b>			1590	47,54	45,06	199,17	1334,36		104,86
		Среднее значение за период:			1617,4	43,611	43,294	185,98	1508,52		104,86