

Школа

МБОУ СОШ с.Бутырки

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Кабанова

Возрастная категория

7-11 лет

дата

16

10

2023

день

месяц

год

| Неде<br>ля | День<br>недел<br>и | Прием<br>пищи  | Раздел меню | Блюда                                   | Вес блюда,<br>г | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Калорийн<br>ость | №<br>рецептуры | Цена  |
|------------|--------------------|----------------|-------------|-----------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------------|------------------|----------------|-------|
| 1          | 1                  | Завтрак        | гор.блюдо   |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | гор.напиток |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | хлеб        |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | фрукты      |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | итого       |                                         | 0               | 0     | 0     | 0            | 0                |                | 0     |
| 1          | 1                  | Обед           | закуска     | Салат из моркови                        | 60              | 0,7   | 4,9   | 6,0          | 71,9             | 62             | 4,72  |
|            |                    |                | 1 блюдо     | Суп крестьянский                        | 250             | 2,69  | 2,84  | 15,46        | 145              | 103            | 5,18  |
|            |                    |                | 2 блюдо     | Птица тушеная в соусе                   | 90              | 8,5   | 8,57  | 2,9          | 134              | 290            | 18,23 |
|            |                    |                | гарнир      | Макаронные изделия отварные             | 150             | 5,51  | 4,5   | 22,45        | 168              | 309            | 5,63  |
|            |                    |                | напиток     | Сок                                     | 200             | 0,27  | 0     | 20,8         | 92,27            |                | 17    |
|            |                    |                | хлеб бел.   |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | хлеб черн.  | Хлеб ржано- пшеничный                   | 30              | 1,68  | 0,3   | 14,82        | 57               |                | 0,95  |
|            |                    |                | фрукты      | Яблоки свежие                           | 100             | 1,13  | 0,38  | 7,35         | 35               |                | 17,24 |
|            |                    |                |             | Мучное кондитерское изделие             | 60              | 3,34  | 1,28  | 13,94        | 96,66            |                | 11    |
|            |                    |                | итого       |                                         | 940             | 23,82 | 22,77 | 103,72       | 799,83           |                | 79,95 |
| 1          | 1                  | Итого за день: |             |                                         | 940             | 23,82 | 22,77 | 103,72       | 799,83           |                | 79,95 |
| 1          | 2                  | Завтрак        | гор.блюдо   |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | гор.напиток |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | хлеб        |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | фрукты      |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | итого       |                                         | 0               | 0     | 0     | 0            | 0                |                | 0     |
| 1          | 2                  | Обед           | закуска     | Салат из свеклы м/р                     | 60              | 6     | 3,6   | 5,1          | 55,7             | 52             | 1,75  |
|            |                    |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с горохом              | 250             | 5,49  | 5,27  | 13,53        | 148,25           | 102            | 4,88  |
|            |                    |                | 2 блюдо     | Котлеты, биточки (особые) с соусом №330 | 90              | 5,16  | 8,27  | 8,26         | 163              | 348            | 15    |
|            |                    |                | гарнир      | Рис отварной                            | 150             | 3,65  | 5,37  | 24           | 159              | 304            | 5,68  |
|            |                    |                | напиток     | Компот                                  | 200             | 0,34  | 0,08  | 11           | 112,2            | 348            | 4,2   |
|            |                    |                | хлеб бел.   |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | хлеб черн.  | Хлеб ржано- пшеничный                   | 30              | 1,68  | 0,3   | 14,82        | 57               |                | 0,95  |
|            |                    |                | фрукты      | Бананы                                  | 100             | 1,51  | 0,51  | 13           | 96               |                | 23    |
|            |                    |                |             | Кондитерское изделие                    | 60              | 2,8   | 3,1   | 18           | 157              |                | 24    |
|            |                    |                | итого       |                                         | 940             | 26,63 | 26,5  | 107,71       | 948,15           |                | 79,46 |
| 1          | 2                  | Итого за день: |             |                                         | 940             | 26,63 | 26,5  | 107,71       | 948,15           |                | 79,46 |
| 1          | 3                  | Завтрак        | гор.блюдо   |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | гор.напиток |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | хлеб        |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | фрукты      |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | итого       |                                         | 0               | 0     | 0     | 0            | 0                |                | 0     |
| 1          | 3                  | Обед           | закуска     | Овощи натуральные свежие                | 60              | 0,44  | 0,07  | 1,52         | 8,8              | 71             | 5     |
|            |                    |                | 1 блюдо     | Борщ с капустой и картофелем            | 250             | 1,8   | 4,92  | 10,93        | 104              | 82             | 8,42  |
|            |                    |                | 2 блюдо     | Плов                                    | 110             | 16,57 | 16,2  | 23,28        | 357,23           | 256            | 17,38 |
|            |                    |                | гарнир      |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | напиток     | Сок                                     | 200             | 0,27  | 0     | 22,8         | 92,27            |                | 17    |
|            |                    |                | хлеб бел.   |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | хлеб черн.  | Хлеб ржано- пшеничный                   | 30              | 1,68  | 0,3   | 14,82        | 57               |                | 0,95  |
|            |                    |                | фрукты      | Яблоки свежие                           | 100             | 1,13  | 0,38  | 7,35         | 35               |                | 17,24 |
|            |                    |                |             | Кондитерские изделия                    | 60              | 3,8   | 3,1   | 28,2         | 157              |                | 15    |
|            |                    |                | итого       |                                         | 810             | 25,69 | 24,97 | 108,9        | 811,3            |                | 80,99 |
| 1          | 3                  | Итого за день: |             |                                         | 810             | 25,69 | 24,97 | 108,9        | 811,3            |                | 80,99 |
| 1          | 4                  | Завтрак        | гор.блюдо   |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | гор.напиток |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | хлеб        |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | фрукты      |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                |             |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | итого       |                                         | 0               | 0     | 0     | 0            | 0                |                | 0     |
| 1          | 4                  | Обед           | закуска     |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | 1 блюдо     | Россольник                              | 250             | 1,64  | 6,06  | 11,31        | 106              | 94             | 8,23  |
|            |                    |                | 2 блюдо     | Гуляш из говядины                       | 90              | 14    | 9     | 2,6          | 151              | 768            | 20    |
|            |                    |                | гарнир      | Картофельное пюре                       | 150             | 3,06  | 5,8   | 20,43        | 136              | 312            | 9,42  |
|            |                    |                | напиток     | Кисель п/я                              | 200             | 0,16  | 0,08  | 21,52        | 162              | 350            | 3,5   |
|            |                    |                | хлеб бел.   |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |
|            |                    |                | хлеб черн.  | Хлеб ржано- пшеничный                   | 30              | 1,68  | 0,3   | 14,82        | 57               |                | 0,95  |
|            |                    |                | фрукты      | Бананы свежие                           | 100             | 1,51  | 0,51  | 13           | 96               |                | 23    |
|            |                    |                |             | Мучное кондитерское изделие             | 60              | 3,34  | 1,28  | 17,94        | 96,66            |                | 15    |
|            |                    |                | итого       |                                         | 880             | 25,39 | 23,03 | 101,62       | 804,66           |                | 80,1  |
| 1          | 4                  | Итого за день: |             |                                         | 880             | 25,39 | 23,03 | 101,62       | 804,66           |                | 80,1  |
| 1          | 5                  | Завтрак        | гор.блюдо   |                                         |                 |       |       |              |                  |                |       |

|   |   |                |             |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|---|---|----------------|-------------|------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|-------|--|
|   |   |                |             |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | гор.напиток |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | хлеб        |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | фрукты      |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                |             |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                |             |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | итого       |                                          | 0   | 0     | 0     | 0      | 0      |     | 0     |  |
| 1 | 5 | Обед           | закуска     | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60  | 0,78  | 1,94  | 3,88   | 36,24  | 45  | 4     |  |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69  | 2,84  | 17,46  | 145    | 103 | 5,18  |  |
|   |   |                | 2 блюдо     | Жаркое по домашнему                      | 110 | 6,5   | 4     | 11,1   | 208    | 259 | 29    |  |
|   |   |                | гарнир      |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | напиток     | Сок                                      | 200 | 0,27  | 0     | 22,8   | 92,27  |     | 17    |  |
|   |   |                | хлеб бел.   |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржано- пшеничный                    | 30  | 1,68  | 0,3   | 14,82  | 57     |     | 0,95  |  |
|   |   |                | фрукты      | Апельсины                                | 100 | 0,96  | 0,21  | 8,68   | 70,5   |     | 11    |  |
|   |   |                |             | Мучное кондитерское изделие              | 60  | 3,34  | 1,28  | 17,94  | 96,66  |     | 12    |  |
|   |   |                | итого       |                                          | 810 | 16,22 | 10,57 | 96,68  | 705,67 |     | 79,13 |  |
| 1 | 5 | Итого за день: |             |                                          | 810 | 16,22 | 10,57 | 96,68  | 705,67 |     | 79,13 |  |
| 2 | 1 | Завтрак        | гор.блюдо   |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                |             |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | гор.напиток |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | хлеб        |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | фрукты      |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                |             |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | итого       |                                          | 0   | 0     | 0     | 0      | 0      |     | 0     |  |
| 2 | 1 | Обед           | закуска     | Винегрет овощной                         | 60  | 0,84  | 6,02  | 4,38   | 75     | 67  | 15    |  |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с горохом               | 250 | 5,49  | 5,27  | 13,53  | 148,25 | 102 | 6,88  |  |
|   |   |                | 2 блюдо     | Рыба минтай припущенная                  | 90  | 8,56  | 4,11  | 0,46   | 73     | 227 | 22,26 |  |
|   |   |                | гарнир      | Рис отварной                             | 150 | 3,65  | 5,37  | 24     | 159    | 304 | 5,68  |  |
|   |   |                | напиток     | Кисель п/я                               | 200 | 0,16  | 0,08  | 18,52  | 162    | 350 | 3,5   |  |
|   |   |                | хлеб бел.   |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржано- пшеничный                    | 30  | 1,68  | 0,3   | 14,82  | 57     |     | 0,95  |  |
|   |   |                | фрукты      | Апельсины                                | 100 | 0,96  | 0,21  | 8,68   | 70,5   |     | 11    |  |
|   |   |                |             | Кондитерские изделия                     | 60  | 3,8   | 3,1   | 18     | 157    |     | 15    |  |
|   |   |                | итого       |                                          | 940 | 25,14 | 24,46 | 102,39 | 901,75 |     | 80,27 |  |
| 2 | 1 | Итого за день: |             |                                          | 940 | 25,14 | 24,46 | 102,39 | 901,75 |     | 80,27 |  |
| 2 | 2 | Завтрак        | гор.блюдо   |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                |             |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | гор.напиток |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | хлеб        |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | фрукты      |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                |             |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | итого       |                                          | 0   | 0     | 0     | 0      | 0      |     | 0     |  |
| 2 | 2 | Обед           | закуска     | Овощи натуральные свежие                 | 60  | 0,44  | 0,07  | 1,52   | 8,8    | 71  | 11,2  |  |
|   |   |                | 1 блюдо     | Борщ                                     | 250 | 3,27  | 4,85  | 6,85   | 73     | 81  | 8,42  |  |
|   |   |                | 2 блюдо     | Тефтели 2-й вар, соус 331                | 90  | 6,96  | 11,11 | 11,61  | 223    | 279 | 25    |  |
|   |   |                | гарнир      | Каша гречневая рассыпчатая               | 150 | 8,3   | 8,96  | 37,37  | 262,2  | 171 | 5,8   |  |
|   |   |                | напиток     | Компот                                   | 200 | 0,34  | 0,08  | 11     | 112,2  | 348 | 4,2   |  |
|   |   |                | хлеб бел.   |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржано- пшеничный                    | 30  | 1,68  | 0,3   | 14,82  | 57     |     | 0,95  |  |
|   |   |                | фрукты      | Бананы свежие                            | 100 | 1,51  | 0,51  | 13     | 96     |     | 23    |  |
|   |   |                |             |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | итого       |                                          | 880 | 22,5  | 25,88 | 96,17  | 832,2  |     | 78,57 |  |
| 2 | 2 | Итого за день: |             |                                          | 880 | 22,5  | 25,88 | 96,17  | 832,2  |     | 78,57 |  |
| 2 | 3 | Завтрак        | гор.блюдо   |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                |             |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | гор.напиток |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | хлеб        |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | фрукты      |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                |             |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | итого       |                                          | 0   | 0     | 0     | 0      | 0      |     | 0     |  |
| 2 | 3 | Обед           | закуска     | Салат из свеклы м/р                      | 60  | 6     | 3,6   | 5,1    | 55,7   | 52  | 1,75  |  |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп крестьянский                         | 250 | 5,49  | 5,27  | 13,53  | 148,25 | 102 | 4,88  |  |
|   |   |                | 2 блюдо     | Котлеты, биточки (особые) с соусом №330  | 90  | 5,16  | 8,27  | 8,26   | 163    | 348 | 15    |  |
|   |   |                | гарнир      | Рис отварной                             | 150 | 3,65  | 5,37  | 24     | 159    | 304 | 5,68  |  |
|   |   |                | напиток     | Компот                                   | 200 | 0,34  | 0,08  | 11     | 112,2  | 348 | 4,2   |  |
|   |   |                | хлеб бел.   |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржано- пшеничный                    | 30  | 1,68  | 0,3   | 14,82  | 57     |     | 0,95  |  |
|   |   |                |             | Яблоки свежие                            | 150 | 1,51  | 0,51  | 13     | 96     |     | 23    |  |
|   |   |                |             | Кондитерское изделие                     | 60  | 2,8   | 3,1   | 18     | 157    |     | 24    |  |
|   |   |                | итого       |                                          | 990 | 26,63 | 26,5  | 107,71 | 948,15 |     | 79,46 |  |
| 2 | 3 | Итого за день: |             |                                          | 990 | 26,63 | 26,5  | 107,71 | 948,15 |     | 79,46 |  |
| 2 | 4 | Завтрак        | гор.блюдо   |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                |             |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | гор.напиток |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | хлеб        |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | фрукты      |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                |             |                                          |     |       |       |        |        |     |       |  |
|   |   |                | итого       |                                          | 0   | 0     | 0     | 0      | 0      |     | 0     |  |

|       |   |                             |             |                                          |       |        |        |        |         |       |        |
|-------|---|-----------------------------|-------------|------------------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|
| 2     | 4 | Обед                        | закуска     |                                          |       |        |        |        |         |       |        |
|       |   |                             | 1 блюдо     | Россольник                               | 250   | 1,64   | 6,06   | 11,31  | 106     | 94    | 8,23   |
|       |   |                             | 2 блюдо     | Гуляш из говядины                        | 90    | 14     | 9      | 2,6    | 151     | 768   | 20     |
|       |   |                             | гарнир      | Картофельное пюре                        | 150   | 3,06   | 5,8    | 20,43  | 136     | 312   | 9,42   |
|       |   |                             | напиток     | Кисель п/я                               | 200   | 0,16   | 0,08   | 21,52  | 162     | 350   | 3,5    |
|       |   |                             | хлеб бел.   |                                          |       |        |        |        |         |       |        |
|       |   |                             | хлеб черн.  | Хлеб ржано- пшеничный                    | 30    | 1,68   | 0,3    | 14,82  | 57      |       | 0,95   |
|       |   |                             |             | Бананы свежие                            | 100   | 1,51   | 0,51   | 13     | 96      |       | 23     |
|       |   |                             |             | Мучное кондитерское изделие              | 60    | 3,34   | 1,28   | 17,94  | 96,66   |       | 15     |
| итого |   |                             |             | 880                                      | 25,39 | 23,03  | 101,62 | 804,66 |         | 80,1  |        |
| 2     | 4 | Итого за день:              |             | 880                                      | 25,39 | 23,03  | 101,62 | 804,66 |         | 80,1  |        |
| 2     | 5 | Завтрак                     | гор.блюдо   |                                          |       |        |        |        |         |       |        |
|       |   |                             |             |                                          |       |        |        |        |         |       |        |
|       |   |                             | гор.напиток |                                          |       |        |        |        |         |       |        |
|       |   |                             | хлеб        |                                          |       |        |        |        |         |       |        |
|       |   |                             | фрукты      |                                          |       |        |        |        |         |       |        |
|       |   |                             |             |                                          |       |        |        |        |         |       |        |
|       |   |                             |             |                                          |       |        |        |        |         |       |        |
|       |   |                             |             |                                          |       |        |        |        |         |       |        |
|       |   |                             | итого       |                                          |       |        | 0      | 0      | 0       | 0     | 0      |
| 2     | 5 | Обед                        | закуска     | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60    | 0,78   | 1,94   | 3,88   | 36,24   | 45    | 4      |
|       |   |                             | 1 блюдо     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250   | 2,69   | 2,84   | 17,46  | 145     | 103   | 5,18   |
|       |   |                             | 2 блюдо     | Жаркое по домашнему                      | 110   | 6,5    | 4      | 11,1   | 208     | 259   | 29     |
|       |   |                             | гарнир      |                                          |       |        |        |        |         |       |        |
|       |   |                             | напиток     | Сок                                      | 200   | 0,27   | 0      | 22,8   | 92,27   |       | 17     |
|       |   |                             | хлеб бел.   |                                          |       |        |        |        |         |       |        |
|       |   |                             | хлеб черн.  | Хлеб ржано- пшеничный                    | 30    | 1,68   | 0,3    | 14,82  | 57      |       | 0,95   |
|       |   |                             |             | Апельсины                                | 100   | 0,96   | 0,21   | 8,68   | 70,5    |       | 11     |
|       |   |                             |             | Мучное кондитерское изделие              | 60    | 3,34   | 1,28   | 17,94  | 96,66   |       | 12     |
| итого |   |                             |             | 810                                      | 16,22 | 10,57  | 96,68  | 705,67 |         | 79,13 |        |
| 2     | 5 | Итого за день:              |             | 810                                      | 16,22 | 10,57  | 96,68  | 705,67 |         | 79,13 |        |
|       |   | Среднее значение за период: |             |                                          | 888   | 23,363 | 21,828 | 102,32 | 826,204 |       | 79,716 |