

Школа **ГБОУ СОШ № 9** Утвердил: должность **директор ОО**
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Петрова Т.М.**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **1 3 2024**
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 натуральный, масло сливочное (порционно), фрукт	250	13	19	27	447	210, 14, 338	58,58
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	16	68	376	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	119	ПР	6
			<i>итого</i>			500	17	19	67	634	
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	7	6	109	52	15
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2,4	3,26	14,54	102,9	101	22
			2 блюдо	Сосиски отварные, макаронные изделия отварные	200	11	15	38	332	243, 203	49,43
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1,2	0	13,8	60	ПР	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	ПР	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	7,3	37,4	ПР	4
			<i>итого</i>			770	20,3	25,96	98,94	735,3	
1	1	Итого за день:			1270	37,3	44,96	165,94	1369,3		179,01
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшенной крупы, сыр	210	9,8	11	35	296	173, 15	43,58
			булочное	Булочка	50	3	7	14	197	ПР	15
			гор.напиток	Компот из ягод	200	1	0	18	100,6	379	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	119	ПР	6
			<i>итого</i>			510	16,8	18	91	712,6	
1	2	Обед	закуска	Огурец (порционно)	60	0,5	0,1	1	7,8	70	15
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	5,9	13,11	124,5	82	22
			2 блюдо	Плов	240	9,8	17,5	43	361	265	49,43
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	57	376	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	ПР	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	7,3	37,4	ПР	4
			<i>итого</i>			810	17,23	24,22	98,71	681,7	
1	2	Итого за день:			1320	34,03	42,22	189,71	1394,3		179,01
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета, рубленая из курицы, каша гречневая рассыпчатая, огурец порционно	250	15,5	19	35	415,8	295, 171, 70	58,58
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	26	126	349	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	119	ПР	6
			<i>итого</i>			500	19,5	19	85	660,8	
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	5	80	67	15
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	2	3	15	96	87	22
			2 блюдо	Поджарка мясная	90	11	10	10	133	260	34,43
			гарнир	Пюре гороховое	150	15	6	40	260	199	15
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	14	54	377	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	ПР	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	7,3	37,4	ПР	4
			<i>итого</i>			810	33,7	25,7	110,6	754,4	
1	3	Итого за день:			1310	53,2	44,7	195,6	1415,2		179,01
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из риса и пшена, бутерброд с маслом	250	16	20	40	439	171, 1	58,58
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	57	376	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	119	ПР	6
			<i>итого</i>			500	19,07	20,02	79	615	
1	4	Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	5,5	25,8	ПР	12
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2	3	20,95	120	103	22
			2 блюдо	Биточек мясной	90	14,55	16,79	2,89	190	268	37,43
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	10	40	280	171	15
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	16	68	388	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	ПР	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	7,3	37,4	ПР	4
			<i>итого</i>			810	33,15	30,59	111,94	815,2	

1	4	Итого за день:			1310	52,22	50,61	190,94	1430,2		179,01	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с маслом, икра кабачковая	200	6	7	35	258	203, ПР	33,58	
			сладкое	Кондитерское изделие	50	3	12	17	229	ПР	25	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	14	54	377	ПР	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	119	ПР	6	
			итого		500	12	19	90	660		74,58	
1	5	Обед	закуска	Салат "Степной"	60	2	1	12	67	12	15	
			1 блюдо	Суп из овощей	250	4	6	11	114	99	22	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	240	16	1	4	420	349	49,43	
			гарнир									
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	126	349	10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	ПР	4	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	7,3	37,4	ПР	4	
						итого	810	27,7	8,7	85,6	858,4	
1	5	Итого за день:			1310	39,7	27,7	175,6	1518,4	179,01		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы, фруктовая пастила	250	10	12	45	281	222, ПР	58,58	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	376	10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	119	ПР	6	
			итого	500	13	12	84	457		74,58		
2	1	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	5	80	67	15	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2	3	15	103	101	22	
			2 блюдо	Сосиски отварные, макаронные изделия отварные	200	11	15	38	332	243, 203	49,43	
			гарнир									
			напиток	Сок фруктовый	200	1,2	0	13,8	60	ПР	10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	ПР	4	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	7,3	37,4	ПР	4	
			итого	770	19,9	24,7	98,4	706,4		104,43		
2	1	Итого за день:			1270	32,9	36,7	182,4	1163,4	179,01		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из манной крупы, сыр	210	7	9	27	256	181, 15	43,58	
			булочное	Булочка	50	3	7	11	197	ПР	15	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	21	113	379	10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	119	ПР	6	
			итого	510	16	19	83	685		74,58		
2	2	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	1	1	10	14	15	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6	9	93	88	22	
			2 блюдо	Тефтели мясные	90	7	7	10	129	278	34,43	
			гарнир	Пюре гороховое	150	15	6	40	260	199	15	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	54	377	10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	ПР	4	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	7,3	37,4	ПР	4	
						итого	810	29,7	20,7	100,6	677,4	
2	2	Итого за день:			1320	45,7	39,7	183,6	1362,4	179,01		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска отварная, макаронные изделия, огурец (порционно)	250	13	12	46	314	243, 203, 70	58,58	
			гор.напиток	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	16	68	376	10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	119	ПР	6	
			итого	500	17	12	86	501		74,58		
2	3	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1	4	4	55	ПР	10	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5	4	19	128	102	22	
			2 блюдо	Гуляш из свинины	90	14	16	3	221	260	39,43	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	10	40	280	171	15	
			напиток	Компот из ягод	200	0	0	31	119	379	10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	ПР	4	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	7,3	37,4	ПР	4	
			итого	810	33,7	34,7	123,6	934,4		104,43		
2	3	Итого за день:			1310	50,7	46,7	209,6	1435,4	179,01		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	5	7	30	215	175	35,58	
			сладкое	Кондитерское изделие	50	3	9	15	210	ПР	23	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	54	377	10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	119	ПР	6	

			<i>итого</i>		500	11	16	83	598			74,58	
2	4	Обед	закуска	Салат из кукурузы консервированной	60	2	1	12	67	12		15	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	4	6	12	96	82		22	
			2 блюдо	Котлеты, рубленные из курицы	90	9	10	10	133	295		34,43	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	4	26	154	312		15	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	126	349		10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	ПР		4	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	7,3	37,4	ПР		4	
				<i>итого</i>		810	23,7	21,7	118,6	707,4			104,43
2	4	Итого за день:			1310	34,7	37,7	201,6	1305,4			179,01	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая "по-купечески" с курицей и овощами, огурец (порционно)	260	12	16	30	294	154,70		58,58	
			гор.напиток	Компот из ягод	200	0	0	31	119	379		10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	0	24	119	ПР		6	
				<i>итого</i>		510	15	16	85	532			74,58
2	5	Обед	закуска	Салат "Степной"	60	1	6	5	80	17		15	
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	250	2	6	13	123	96		22	
			2 блюдо	Биточек рыбный	90	9	5	9	96	234		34,43	
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	42	219	304		15	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	54	376		10	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	ПР		4	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	7,3	37,4	ПР		4	
				<i>итого</i>		810	20,7	22,7	109,6	703,4			104,43
2	5	Итого за день:			1320	35,7	38,7	194,6	1235,4			179,01	
				Среднее значение за период:	1305	41,615	40,969	188,96	1362,94			179,01	