

Школа

МБОУ Кистёрская СОШ

Утвердил: должностной директор школы

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

фамилия Холодняк

Возрастная категория

7-11 лет

дата

31.08.2023 г.

| Неделя | День недели  | Прием пищи            | Раздел меню          | Блюда                                 | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
|--------|--------------|-----------------------|----------------------|---------------------------------------|--------------|-------|------|----------|--------------|-------------|
| 1      | 1            | Завтрак               | гор.блюдо            | гуляш из мяса птицы                   | 100          | 13    | 12   | 9        | 204          | 437         |
|        |              |                       | салат                | салат из сезонных овощей              | 60           | 1     | 3    | 5        | 52           | 43          |
|        |              |                       | гарнир               | гречка рассыпчатая с маслом сливочным | 153          | 8     | 5    | 39       | 223          | 297         |
|        |              |                       | гор.напиток          | чай                                   | 215          | 0     | 0    | 15       | 65           | 685         |
|        |              |                       | хлеб                 | хлеб                                  | 20           | 2     | 1    | 16       | 82           |             |
|        |              |                       | фрукты               |                                       | 100-150      | 1     | 0    | 25       | 108          |             |
|        |              |                       | кондитерское изделие |                                       | 20           | 3     | 3    | 39       | 163          |             |
|        | <i>итого</i> |                       |                      | 568                                   | 28           | 24    | 148  | 897      |              |             |
| 1      | 1            | Обед                  | закуска              |                                       |              |       |      |          |              |             |
|        |              |                       | 1 блюдо              | борщ из свежей капусты на курином     | 250          | 1     | 3    | 8        | 112          | 157         |
|        |              |                       | 2 блюдо              | плов с мясом курицы                   | 190          | 31    | 29   | 35       | 524          | 334         |
|        |              |                       | гарнир               |                                       |              |       |      |          |              |             |
|        |              |                       | напиток              | компот из свежих фруктов              | 215          | 1     | 0    | 29       | 119          | 638         |
|        |              |                       | хлеб бел.            |                                       |              |       |      |          |              |             |
|        |              |                       | хлеб черн.           |                                       | 30           | 2     | 1    | 16       | 82           |             |
|        |              |                       |                      | <i>итого</i>                          |              |       | 685  | 35       | 33           | 88          |
| 1      | 1            | <b>Итого за день:</b> |                      |                                       | 1253         | 63    | 57   | 236      | 1734         |             |
| 1      | 2            | Завтрак               | салат                | салат из свеклы с растительным маслом | 60           | 1     | 5    | 5        | 66           | 25          |
|        |              |                       | гарнир               | картофельное пюре с маслом сливочным  | 155          | 4     | 5    | 20       | 184          | 520         |
|        |              |                       | гор.блюдо            | рыба припущенная                      | 80           | 11    | 14   | 13       | 243          | 388         |
|        |              |                       | кондитерское изделие |                                       | 20           | 3     | 3    | 39       | 163          |             |
|        |              |                       | гор.напиток          | кофейный напиток                      | 215          | 4     | 4    | 25       | 145          | 693         |
|        |              |                       | хлеб                 |                                       | 20           | 2     | 1    | 16       | 82           |             |
|        |              |                       | фрукты               |                                       | 100-150      | 1     | 0    | 25       | 108          |             |

|   |   |                       |                      |                                        |         |     |    |     |      |     |
|---|---|-----------------------|----------------------|----------------------------------------|---------|-----|----|-----|------|-----|
|   |   |                       | <i>итого</i>         |                                        | 550     | 26  | 32 | 143 | 991  |     |
| 1 | 2 | Обед                  | закуска              |                                        |         |     |    |     |      |     |
|   |   |                       | 1 блюдо              | суп вермишелевый на курином бульоне    | 270     | 3   | 4  | 16  | 112  | 156 |
|   |   |                       | 2 блюдо              | овощное рагу с мясом птицы             | 200     | 6   | 6  | 24  | 163  | 309 |
|   |   |                       | гарнир               |                                        |         |     |    |     |      |     |
|   |   |                       | напиток              | компот из свежих фруктов               | 215     | 1   | 0  | 29  | 119  | 638 |
|   |   |                       | хлеб бел.            |                                        |         |     |    |     |      |     |
|   |   |                       | хлеб черн.           |                                        | 30      | 2   | 1  | 16  | 82   |     |
|   |   |                       |                      |                                        |         |     |    |     |      |     |
|   |   |                       |                      | <i>итого</i>                           |         | 715 | 12 | 11  | 85   | 476 |
| 1 | 2 | <b>Итого за день:</b> |                      |                                        | 1265    | 38  | 43 | 228 | 1467 |     |
| 1 | 3 | Завтрак               | салат                | винегрет овощной с растительным маслом | 60      | 1   | 6  | 4   | 77   | 71  |
|   |   |                       | гарнир               |                                        |         |     |    |     |      |     |
|   |   |                       | гор.блюдо            | плов с мясом птицы                     | 200     | 17  | 10 | 46  | 354  | 492 |
|   |   |                       | кондитерское изделие |                                        | 20      | 3   | 3  | 39  | 163  |     |
|   |   |                       | гор.напиток          | какао                                  | 215     | 3   | 3  | 16  | 79   | 699 |
|   |   |                       | хлеб                 |                                        | 20      | 2   | 1  | 16  | 82   |     |
|   |   |                       | фрукты               |                                        | 100-150 | 1   | 0  | 25  | 108  |     |
|   |   |                       |                      | <i>итого</i>                           |         | 515 | 27 | 23  | 146  | 863 |
| 1 | 3 | Обед                  | закуска              |                                        |         |     |    |     |      |     |
|   |   |                       | 1 блюдо              | суп гороховый на курином бульоне       | 260     | 5   | 6  | 20  | 150  | 132 |
|   |   |                       | 2 блюдо              | котлета мясная                         | 50      | 16  | 13 | 13  | 231  | 309 |
|   |   |                       | гарнир               | макароны с маслом сливочным            | 153     | 7   | 5  | 4   | 253  | 340 |
|   |   |                       | напиток              | компот из свежих фруктов               | 215     | 1   | 0  | 29  | 119  | 638 |
|   |   |                       | хлеб бел.            |                                        |         |     |    |     |      |     |
|   |   |                       | хлеб черн.           |                                        | 30      | 2   | 1  | 16  | 82   |     |
|   |   |                       |                      |                                        |         |     |    |     |      |     |
|   |   |                       |                      | <i>итого</i>                           |         | 708 | 31 | 25  | 82   | 835 |
| 1 | 3 | <b>Итого за день:</b> |                      |                                        | 1223    | 58  | 48 | 228 | 1698 |     |
| 1 | 4 | Завтрак               | салат                | помидор порционный                     | 60      | 0   | 0  | 3   | 12   |     |
|   |   |                       | гарнир               |                                        |         |     |    |     |      |     |

|   |   |                       |                      |                                      |             |           |           |            |             |     |
|---|---|-----------------------|----------------------|--------------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----|
|   |   |                       | гор.блюдо            | жаркое по домашнему                  | 160         | 19        | 21        | 49         | 469         | 436 |
|   |   |                       | кондитерское изделие |                                      | 20          | 3         | 3         | 39         | 163         |     |
|   |   |                       | гор.напиток          | кисель                               | 215         | 1         | 0         | 29         | 122         | 648 |
|   |   |                       | хлеб                 |                                      | 20          | 2         | 1         | 16         | 82          |     |
|   |   |                       | фрукты               |                                      | 100-150     | 1         | 0         | 25         | 108         |     |
|   |   |                       | <i>итого</i>         |                                      | 475         | 26        | 25        | 161        | 956         |     |
| 1 | 4 | Обед                  | закуска              |                                      |             |           |           |            |             |     |
|   |   |                       | 1 блюдо              | суп рисовый на курином бульоне       | 260         | 2         | 3         | 16         | 95          | 256 |
|   |   |                       | 2 блюдо              | гуляш из мяса птицы                  | 50          | 10        | 8         | 5          | 129         | 308 |
|   |   |                       | гарнир               | гречка с маслом сливочным            | 153         | 11        | 9         | 49         | 317         | 353 |
|   |   |                       | напиток              | компот из свежих фруктов             | 215         | 1         | 0         | 29         | 119         | 638 |
|   |   |                       | хлеб бел.            |                                      |             |           |           |            |             |     |
|   |   |                       | хлеб черн.           |                                      | 30          | 2         | 1         | 16         | 82          |     |
|   |   |                       |                      |                                      |             |           |           |            |             |     |
|   |   |                       | <i>итого</i>         |                                      | 708         | 26        | 21        | 115        | 742         |     |
| 1 | 4 | <b>Итого за день:</b> |                      |                                      | <b>1183</b> | <b>52</b> | <b>46</b> | <b>276</b> | <b>1698</b> |     |
| 1 | 5 | Завтрак               | салат                | огурец порционный                    | 60          | 0         | 0         | 2          | 9           |     |
|   |   |                       | гарнир               | макароны с маслом сливочным          | 155         | 5         | 6         | 33         | 207         | 332 |
|   |   |                       | гор.блюдо            | котлета мясная                       | 80          | 15        | 11        | 9          | 210         | 498 |
|   |   |                       | кондитерское изделие |                                      | 20          | 3         | 3         | 39         | 163         |     |
|   |   |                       | гор.напиток          | чай                                  | 215         | 0         | 0         | 15         | 65          | 685 |
|   |   |                       | хлеб                 |                                      | 20          | 2         | 1         | 16         | 82          |     |
|   |   |                       | фрукты               |                                      | 100-150     | 1         | 0         | 25         | 108         |     |
|   |   |                       | <i>итого</i>         |                                      | 550         | 26        | 21        | 139        | 844         |     |
| 1 | 5 | Обед                  | закуска              |                                      | 50          | 3         | 7         | 10         | 119         | 94  |
|   |   |                       | 1 блюдо              | борщ со свежей капусты на курином    | 260         | 1         | 8         | 18         | 145         | 119 |
|   |   |                       | 2 блюдо              | рыба припущенная                     | 50          | 9         | 5         | 6          | 105         | 25  |
|   |   |                       | гарнир               | картофельное пюре с маслом сливочным | 153         | 3         | 6         | 20         | 150         | 360 |
|   |   |                       | напиток              | компот из свежих фруктов             | 215         | 1         | 0         | 29         | 119         | 638 |
|   |   |                       | хлеб бел.            |                                      |             |           |           |            |             |     |
|   |   |                       | хлеб черн.           |                                      | 30          | 2         | 1         | 16         | 82          |     |
|   |   |                       |                      |                                      |             |           |           |            |             |     |

|   |   |                       |                      |                                        |         |    |     |     |      |     |     |  |
|---|---|-----------------------|----------------------|----------------------------------------|---------|----|-----|-----|------|-----|-----|--|
|   |   |                       |                      |                                        |         |    |     |     |      |     |     |  |
|   |   |                       | <i>итого</i>         |                                        | 758     | 19 | 27  | 99  | 720  |     |     |  |
| 1 | 5 | <b>Итого за день:</b> |                      |                                        | 1308    | 45 | 48  | 238 | 1564 |     |     |  |
| 2 | 1 | Завтрак               | салат                | салат из свежей капусты с растительным | 60      | 1  | 3   | 5   | 52   | 43  |     |  |
|   |   |                       | гарнир               | гречка с маслом сливочным              | 153     | 8  | 5   | 39  | 223  | 297 |     |  |
|   |   |                       | гор.блюдо            | гуляш из мяса птицы                    | 70      | 13 | 12  | 9   | 204  | 437 |     |  |
|   |   |                       | кондитерское изделие |                                        |         |    | 20  | 3   | 3    | 39  | 163 |  |
|   |   |                       | гор.напиток          | какао                                  | 215     | 4  | 4   | 25  | 145  | 693 |     |  |
|   |   |                       | хлеб                 |                                        | 20      | 2  | 1   | 16  | 82   |     |     |  |
|   |   |                       | фрукты               |                                        | 100-150 | 1  | 0   | 25  | 108  |     |     |  |
|   |   |                       | <i>итого</i>         |                                        |         |    | 538 | 32  | 28   | 158 | 977 |  |
| 2 | 1 | Обед                  | закуска              |                                        |         |    |     |     |      |     |     |  |
|   |   |                       | 1 блюдо              | суп гороховый на курином бульоне       | 260     | 5  | 6   | 20  | 150  | 132 |     |  |
|   |   |                       | 2 блюдо              | плов с мясом птицы                     | 160     | 22 | 14  | 36  | 305  | 304 |     |  |
|   |   |                       | гарнир               |                                        |         |    |     |     |      |     |     |  |
|   |   |                       | напиток              | компот из свежих фруктов               | 215     | 1  | 0   | 29  | 119  | 638 |     |  |
|   |   |                       | хлеб бел.            |                                        |         |    |     |     |      |     |     |  |
|   |   |                       | хлеб черн.           |                                        | 30      | 2  | 1   | 16  | 82   |     |     |  |
|   |   |                       | <i>итого</i>         |                                        |         |    | 665 | 30  | 21   | 101 | 656 |  |
| 2 | 1 | <b>Итого за день:</b> |                      |                                        | 1203    | 62 | 49  | 259 | 1633 |     |     |  |
| 2 | 2 | Завтрак               | салат                | салат из свеклы с растительным маслом  | 60      | 1  | 5   | 5   | 66   | 25  |     |  |
|   |   |                       | гарнир               | картофельное пюре с маслом сливочным   | 155     | 4  | 5   | 20  | 184  | 520 |     |  |
|   |   |                       | гор.блюдо            | отварное мясо птицы                    | 80      | 15 | 11  | 9   | 210  | 498 |     |  |
|   |   |                       | кондитерское изделие |                                        |         |    | 20  | 3   | 3    | 39  | 163 |  |
|   |   |                       | гор.напиток          | кофейный напиток                       | 215     | 3  | 3   | 16  | 79   | 699 |     |  |
|   |   |                       | хлеб                 |                                        | 20      | 2  | 1   | 16  | 82   |     |     |  |
|   |   |                       | фрукты               |                                        | 100-150 | 1  | 0   | 25  | 108  |     |     |  |
|   |   |                       | <i>итого</i>         |                                        |         |    | 550 | 29  | 28   | 130 | 892 |  |
| 2 | 2 | Обед                  | закуска              |                                        |         |    |     |     |      |     |     |  |
|   |   |                       | 1 блюдо              | суп вермишелевый на курином бульоне    | 260     | 2  | 3   | 16  | 95   | 256 |     |  |
|   |   |                       | 2 блюдо              | гуляш из мяса птицы                    | 50      | 42 | 11  | 3   | 253  | 92  |     |  |

|   |   |                       |                      |                                      |         |    |     |     |      |     |
|---|---|-----------------------|----------------------|--------------------------------------|---------|----|-----|-----|------|-----|
|   |   |                       | гарнир               | макароны с маслом сливочным          | 152     | 7  | 5   | 4   | 253  | 340 |
|   |   |                       | напиток              | компот из свежих фруктов             | 215     | 1  | 0   | 29  | 119  | 638 |
|   |   |                       | хлеб бел.            |                                      |         |    |     |     |      |     |
|   |   |                       | хлеб черн.           |                                      | 30      | 2  | 1   | 16  | 82   |     |
|   |   |                       |                      |                                      |         |    |     |     |      |     |
|   |   |                       |                      |                                      |         |    |     |     |      |     |
|   |   |                       | <i>итого</i>         |                                      | 707     | 54 | 20  | 68  | 802  |     |
| 2 | 2 | <b>Итого за день:</b> |                      |                                      | 1257    | 83 | 48  | 198 | 1694 |     |
| 2 | 3 | Завтрак               | салат                | салат из свежих овощей               | 60      | 0  | 3   | 2   | 37   |     |
|   |   |                       | гарнир               |                                      |         |    |     |     |      |     |
|   |   |                       | гор.блюдо            | плов с мясом птицы                   | 160     | 17 | 10  | 46  | 354  | 492 |
|   |   |                       | кондитерское изделие |                                      | 20      | 3  | 3   | 39  | 163  |     |
|   |   |                       | гор.напиток          | кисель                               | 215     | 1  | 0   | 29  | 122  | 648 |
|   |   |                       | хлеб                 |                                      | 20      | 2  | 1   | 16  | 82   |     |
|   |   |                       | фрукты               |                                      | 100-150 | 1  | 0   | 25  | 108  |     |
|   |   | <i>итого</i>          |                      | 475                                  | 24      | 17 | 157 | 866 |      |     |
| 2 | 3 | Обед                  | закуска              |                                      |         |    |     |     |      |     |
|   |   |                       | 1 блюдо              | рассольник на курином бульоне        | 260     | 2  | 3   | 17  | 109  | 122 |
|   |   |                       | 2 блюдо              | котлета из мяса птицы                | 60      | 17 | 16  | 14  | 268  | 318 |
|   |   |                       | гарнир               | капуста тушёная                      | 150     | 4  | 7   | 13  | 136  | 343 |
|   |   |                       | напиток              | компот из свежих фруктов             | 215     | 1  | 0   | 29  | 119  | 638 |
|   |   |                       | хлеб бел.            |                                      |         |    |     |     |      |     |
|   |   |                       | хлеб черн.           |                                      | 30      | 2  | 1   | 16  | 82   |     |
|   |   |                       | <i>итого</i>         |                                      | 715     | 26 | 27  | 89  | 714  |     |
| 2 | 3 | <b>Итого за день:</b> |                      |                                      | 1190    | 50 | 44  | 246 | 1580 |     |
| 2 | 4 | Завтрак               | салат                | винегрет                             | 60      | 1  | 6   | 4   | 77   | 71  |
|   |   |                       | гарнир               | картофельное пюре с маслом сливочным | 153     | 4  | 5   | 20  | 184  | 520 |
|   |   |                       | гор.блюдо            | рыба припущенная                     | 80      | 11 | 14  | 13  | 243  | 388 |
|   |   |                       | кондитерское изделие |                                      | 20      | 3  | 3   | 39  | 163  |     |
|   |   |                       | гор.напиток          | чай                                  | 215     | 0  | 0   | 15  | 65   | 685 |
|   |   |                       | хлеб                 |                                      | 20      | 2  | 1   | 16  | 82   |     |

|                                    |   |                       |                      |                                        |         |      |      |       |        |     |
|------------------------------------|---|-----------------------|----------------------|----------------------------------------|---------|------|------|-------|--------|-----|
|                                    |   |                       | фрукты               |                                        | 100-150 | 1    | 0    | 25    | 108    |     |
|                                    |   |                       | <i>итого</i>         |                                        | 548     | 22   | 29   | 132   | 922    |     |
| 2                                  | 4 | Обед                  | закуска              |                                        |         |      |      |       |        |     |
|                                    |   |                       | 1 блюдо              | суп гречневый на курином бульоне       | 260     | 2    | 5    | 6     | 105    | 108 |
|                                    |   |                       | 2 блюдо              | плов с мясом курицы                    | 160     | 22   | 14   | 36    | 305    | 304 |
|                                    |   |                       | гарнир               |                                        |         |      |      |       |        |     |
|                                    |   |                       | напиток              | компот из свежих фруктов               | 215     | 1    | 0    | 29    | 119    | 638 |
|                                    |   |                       | хлеб бел.            |                                        |         |      |      |       |        |     |
|                                    |   |                       | хлеб черн.           |                                        | 30      | 2    | 1    | 16    | 82     |     |
|                                    |   |                       | <i>итого</i>         |                                        | 665     | 27   | 20   | 87    | 611    |     |
| 2                                  | 4 | <b>Итого за день:</b> |                      |                                        | 1213    | 49   | 49   | 219   | 1533   |     |
| 2                                  | 5 | Завтрак               | салат                | салат из свежих овощей                 | 60      | 1    | 3    | 5     | 52     | 43  |
|                                    |   |                       | гарнир               | макароны с маслом сливочным            | 153     | 5    | 6    | 33    | 207    | 332 |
|                                    |   |                       | гор.блюдо            | гуляш из мяса птицы                    | 80      | 13   | 12   | 9     | 204    | 437 |
|                                    |   |                       | кондитерское изделие |                                        | 20      | 3    | 3    | 39    | 163    |     |
|                                    |   |                       | гор.напиток          | какао                                  | 215     | 4    | 4    | 25    | 145    | 693 |
|                                    |   |                       | хлеб                 |                                        | 20      | 2    | 1    | 16    | 82     |     |
|                                    |   |                       | фрукты               |                                        | 100-150 | 1    | 0    | 25    | 108    |     |
|                                    |   |                       | <i>итого</i>         |                                        | 548     | 29   | 29   | 152   | 961    |     |
| 2                                  | 5 | Обед                  | закуска              | салат из свежей капусты с растительным | 40      | 0    | 3    | 2     | 37     | 57  |
|                                    |   |                       | 1 блюдо              | суп гороховый на курином бульоне       | 260     | 5    | 6    | 20    | 150    | 132 |
|                                    |   |                       | 2 блюдо              | рыба припущенная                       | 50      | 9    | 5    | 6     | 105    | 25  |
|                                    |   |                       | гарнир               | картофельное пюре с маслом сливочным   | 152     | 3    | 6    | 20    | 150    | 360 |
|                                    |   |                       | напиток              | компот из свежих фруктов               | 215     | 1    | 0    | 29    | 119    | 638 |
|                                    |   |                       | хлеб бел.            |                                        |         |      |      |       |        |     |
|                                    |   |                       | хлеб черн.           |                                        | 30      | 2    | 1    | 16    | 82     |     |
|                                    |   |                       | <i>итого</i>         |                                        | 747     | 20   | 21   | 93    | 643    |     |
| 2                                  | 5 | <b>Итого за день:</b> |                      |                                        | 1295    | 49   | 50   | 245   | 1604   |     |
| <b>Среднее значение за период:</b> |   |                       |                      |                                        | 1239    | 54,9 | 48,2 | 237,3 | 1620,5 |     |