

Школа **ГБОУ СОШ с. Домашка**Утвердил: должность **директор ООО ККДП****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Воробьев В.П.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **9 1 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	Катлеты из мяса с соусом	100	6.94	8.1	10.73	88.61	268\АКТ		
				Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	210.75	302\171		
			гор.напиток	Чай с лимоном	204	0.13	0.02	15.2	97	377		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР		
			фрукты									
			Закуски	Круассан	60	3.72	10.62	27.42	221.4			
			<i>итого</i>			544	21.82	25.13	106.63	698.78		0
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1.64	7.1	8.73	80.28	ПР		
			1 блюдо	Щи из св капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	1.57	3.81	7.9	79.94	88		
			2 блюдо	Плов из птицы	200	15.09	15.33	24.56	288.72	291		
			гарнир									
			напиток	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118.49	ПР		
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР		
			<i>итого</i>			736	24.63	27.75	105.38	766.83		0
			Итого за день:			1280	46.45	52.88	212.01	1465.61		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	205	7.84	8.41	35.06	247.29	233		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	376		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118.49	ПР		
			фрукты									
			закуска	Яйцо вареное	60	3.88	6.9	0.42	88.28	209		
			<i>итого</i>			505	19.04	19.25	72.58	572.66		0
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0.84	6.09	4.37	75.06	67		
			1 блюдо	Суп -харчо с мясом и зеленью	216	6.7	9.72	11.93	160.15	16\Акт		
			2 блюдо	Кнели куриные с соусом	100	8	5.84	6.79	134.63	301		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	202\309		
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР		
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР		
			<i>Итого</i>			786	26.08	27.65	104.72	800.51		0
			Итого за день:			1291	45.12	46.9	177.3	1373.17		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное м\ сливочным	150	3.06	4.8	20.44	137.25	312		
				Тефтели тушеные в соусе	100	5.98	7.72	10.68	195.97	278		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	106	376		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР		
			фрукты									
			закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1.56	1.95	3.88	31.72	45		
			<i>итого</i>			540	13.1	14.79	64.64	551.96		0
1	3	Обед	закуска	Салат Стелной	60	0.92	3.71	5.55	60	АКТ		
			1 блюдо	Солянка по домашнему	221	3.67	8.33	6.52	112.15	355		
			2 блюдо	Гуляш мясной	100	11	23.09	4.26	267.95	260		
			гарнир	Пюре из бобовых с м\растительным	150	11.01	6.49	33.36	184.56	1\191		
			напиток	Компот из изюма	200	0.35	0.08	29.85	122.2	48\Акт		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР		
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР		
			<i>итого</i>			791	31.81	43.02	106.84	894.48		0
			Итого за день:			1331	44.91	57.81	171.48	1446.44		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Сосиски отварные с томат. Соусом	100	6.15	11.23	3.89	149.4	243\759		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	202\309		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	30.96	118.62	883		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР		
			фрукты									
			закуска	Салат из свеклы с яблоком	60	1.3	3.7	6.72	62.34	54		
			<i>итого</i>			540	15.4	19.75	82.66	579.83		0
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови с сахаром	60	0.76	2.16	6.89	49.02	62		
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью изеленью	201	2.18	2.28	14.03	94.64	103		
			2 блюдо	Котлеты "Московские"	100	9.88	11.55	8.69	171	301		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	210.75	302\171		
			<i>итого</i>			511	11.32	12.68	47.65	314.01		0

			напиток	Компот из свежемороженных ягод + С витамин	200	0.67	0.3	7.68	32	АКТ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР	
			итого		771	26.95	23.7	103.23	705.03		0
1	4	Итого за день:			1311	42.35	43.45	185.89	1284.86		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое из птицы	200	14.05	16.78	20.28	306.07	259	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	106	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			фрукты								
			закуска	Яблоко	100	0.4	4.88	9.8	47	338	
			итого		530	16.95	21.98	59.72	540.09		0
1	5	Обед	закуска	Салат из зеленого горошка консервированного	60	5.27	3.28	4.61	55.36	10	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	206	1.6	4.69	9	91.18	82	
			2 блюдо	Шницель из мяса с соусом	100	6.94	13.99	10.73	196.36	268\759	
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.65	5.37	36.68	209.7	304	
			напиток	Компот из кураги +С витамин	200	0.78	0.05	27.63	114.8	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР	
			итого		776	23.1	28.7	115.95	815.02		0
1	5		Итого за день:			1306	40.05	50.68	175.67	1355.11	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из мяса с соусом	100	6.94	8.1	10.73	88.61	268	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	202\309	
			гор.напиток	Чай с лимоном	204	0.13	0.02	15.2	97	377	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			фрукты								
			закуски	Печенье	60	4.23	6.81	16.73	110.4	ПР	
		итого		544	19.25	19.75	83.75	545.48		0	
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.56	1.95	3.88	31.72	45	
			1 блюдо	Уха рыбацкая	216	3.21	6.5	11.1	190.08	388	
			2 блюдо	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6.15	11.23	3.89	149.4	243\759	
			гарнир	Пюре из бобовых с маслом растит.	150	11.01	6.49	33.36	184.56	199	
			напиток	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	ПР	
			итого		786	26.95	27.65	107.41	817.98		0
2	1		Итого за день:			1330	46.2	47.4	191.16	1363.46	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная	205	8.23	10.53	42.21	297.14	173	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	ПР	
			фрукты								
			закуска	Бутерброд с сыром	60	4.64	5.18	9.69	101.12	3	
			итого		500	18.7	18.67	85.07	581.11		0
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0.84	6.09	4.37	75.06	67	
			1 блюдо	Суп из овощей с зеленью	201	1.43	4.75	7.53	84.34	99	
			2 блюдо	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	15	15.09	40.23	359.39	272\330	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	20.2	84.8	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118.49	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	40	3.4	1.32	19.52	110.42	ПР	
			итого		791	24.91	27.65	111.37	832.5		0
2	2	Итого за день:			1291	43.61	46.32	196.44	1413.61		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу овощное из птицы	200	13.03	10.5	18.27	223.4	289	
			закуска								
			гор.напиток	Компот из изюма	200	0.35	0.08	25.18	122.2	48\Акт	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118.49	ПР	
			фрукты	Яблоко	100	0.4	4.88	9.8	47	338	
			итого		540	17.02	15.86	72.77	511.09		0
2	3	Обед	закуска	Салат из редьки	60	1.05	3.66	3.87	46.62	57	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	206	1.6	4.69	9	91.18	82	

