

Школа

МАОУ "СОШ №2"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил : должность
СудакOVA O.B.
дата

Директор
9 1 2025
день месяц год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийност ь	№ рецептур ы	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом	205	12,3	14,35	20,5	260,35	№384	106,33
			бутерброд	Бутерброд с сыром	40	4	2,6	8,08	121,04	№42	
			гор.напито к	Чай с сахаром "Школьный"	210	0	0	21,5	86	№943	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	0,7	0,5	12,3	59,5		
			фрукты								
			сладкое	Гематоген "Бегемотик Бонди"	40	2	0,4	14,4	69,2		
			итого		520	19	17,85	76,78	596,09		106,33
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			520	19	17,85	76,78	596,09		106,33
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная	150	12	12	25,5	258	№223	106,33
			сладкое	Сгущенное молоко	20	0,5	0,5	1,6	12,9		
			гор.напито к	Чай с сахаром "Школьный"	210	0	0	21,5	86	№943	

			хлеб	Хлеб пшеничный	25	0,7	0,5	12,3	59,5		
			фрукты								
			сладкое	Коктейль молочный ФрутоKids клубничный, 0,2 мл	200	3,8	4	10,6	110,6		
			итого		605	17	17	71,5	527		106,33
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			605	17	17	71,5	527		106,33
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная"	90	9	7,8	8,7	141	№667	106,33
			гор.блюдо	Макароны отварные	150	4,5	4,5	22,5	148,5	№413	
			гор.напиток	Чай с сахаром "Школьный"	210	0	0	21,5	86	№943	
			к								
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	0,7	0,5	12,3	59,5		
			фрукты								
			соусы	Соус красный основной	50	2	3,5	4,2	56,3	№759	
			итого		525	16,2	16,3	69,2	491,3		106,33
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								

			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			525	16,2	16,3	69,2	491,3		106,33
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша из овсяных хлопьев	205	13,4	14,4	23,5	277,2	№182	106,33
			сладкое	Блинчик с начинкой	75	2,51	2,23	20,7	112,91	№1044	
			гор.напито к	Чай с сахаром, лимоном	215	0	0	21,5	86	№944	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	0,7	0,5	12,3	59,5		
			фрукты								
			итого		520	16,61	17,13	78	535,61		106,33
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			520	16,61	17,13	78	535,61		106,33
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлетка "Аппетитная"	90	11,7	10,5	9,9	180,9	№608	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,4	5,1	22,1	147,7	№299	
			гор.напито к	Чай с сахаром "Школьный"	210	0	0	21,5	86	№943	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	0,7	0,5	12,3	59,5		
			фрукты								

			бутерброд	Бутерброд "Сладкоежка"	40	0	0,4	12,8	54,8	№2	
			итого		515	15,8	16,5	78,6	528,9		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:		515	15,8	16,5	78,6	528,9		0	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом	205	12,3	12,3	32,8	266,5		106,33
			сладкое	Коктейль молочный ФрутоKids клубничный, 0,2 мл	200	3,8	4	10,6	110,6		
			гор.напито к	Чай с сахаром "Школьный"	210	0	0	21,5	86	№943	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	0,7	0,5	12,3	59,5		
			фрукты								
			итого		640	16,8	16,8	77,2	522,6		106,33
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								

					0	0	0	0	0		0
			итого								
2	1	Итого за день:			640	16,8	16,8	77,2	522,6		106,33
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога	150	15	15	22,5	315	№221	106,33
			сладкое	Сгущенное молоко	20	0,54	0,5	1,6	66,26		
			гор.напито к	Чай с сахаром "Школьный"	210	0	0	21,5	86	№943	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	0,7	0,5	12,3	59,5		
			фрукты	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
			итого		505	16,64	16,4	67,7	571,16		106,33
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			505	16,64	16,4	67,7	571,16		106,33
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлетка "Аппетитная"	90	11,7	10,5	9,9	180,9	№608	106,33
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,4	5,1	22,1	147,7	№299	
			гор.напито к	Чай с сахаром "Школьный"	210	0	0	21,5	86	№943	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	0,7	0,5	12,3	59,5		
			фрукты								
			бутерброд	Бутерброд "Сладкоежка"	40	0	0,4	12,8	54,8	№2	

			итого		515	15,8	16,5	78,6	528,9		106,33
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			515	15,8	16,5	78,6	528,9		106,33
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	205	12,3	13,1	28,5	310,8	№384	106,33
			булочное	Кекс "Домашний"	55	4,5	4,3	15	116,7	№191	
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	215	0	0	21,5	86	№944	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	0,7	0,5	12,3	59,5		
			фрукты								
			итого		500	17,5	17,9	77,3	573		106,33
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0

2	4	Итого за день:			500	17,5	17,9	77,3	573		106,33
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из филе птицы	125	11,25	10,5	15	181,5	№67	106,33
			гор.блюдо	Макароны отварные	150	4,5	4,5	22,5	148,5	№413	
			гор.напито к	Какао-напиток с витаминами	200	1,8	3,2	30,2	181,12	№416	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	0,7	0,5	12,3	59,5		
			фрукты								
			итого		500	18,25	18,7	80	570,62		106,33
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			500	18,25	18,7	80	570,62		106,33
		Среднее значение за период:			534,5	16,96	17,10 8	75,488	544,518		106,33