

Школа

МБОУ "Веселтонская СОШ"

Утвердил: Должность

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

Дата

Директор

Ковалец Ю.А.

30 8 2025



Неде ля	День недел и	Приме нени е	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории ккал/сут.	№ рецептур																																																															
1	1	Завтрак	гор.блюдо гор.напиток хлеб хлеб	гуляш мясной рис отварной чай с сахаром хлеб ржаной бутерброд с сыром	250 200 30 50	18,95 0,2 1,68 6,7	15,05 0 0,33 11,3	46,75 15 13 10,4	404 58 59,7 175,7	437/587/511 685 3																																																															
											Итого	27,53	26,68	85,15	697,4																																																										
																Итого за день:	530	27,53	26,68	85,15	697,4																																																				
																						1 блюдо	суп картоф. с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139																																												
																														мясн.блюдо	сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266	413																																				
																																						гарнир	каша рассып.(гречневая)	150	8,7	7,8	42,6	279	508																												
																																														гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685																				
																																																						хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7													
																																																														Итого	730	27,89	37,63	94,5	829,7						
																																																																					Итого за день:	1260	55,41	64,31	182,55
1	Завтрак	гор.блюдо напиток хлеб вып	картофель тушеный сок виноградный хлеб ржаной булочка домашняя	200 200 30 75	4,2 0,6 1,68 5,70	12,8 0 0,33 9,9	37 36,4 13 45,75	242 144 59,7 295,5	216 707 792																																																																
										Итого	505	20,96	23,03	132,15	741,2																																																										
																1	Обед	1 блюдо мясн.блюдо 2 блюдо гор.напиток хлеб	суп картоф. с крутой тефтели мясные рагу из овощей чай с сахаром хлеб ржаной	250 90 150 200 30	2,5 8,37 3 0,2 1,68																																																				
																						Итого	710	17,58	32,43	95,46	752,4																																														
																													Итого за день:	1215	36,73	48,81	201,78	1328																																							
																																				1	2	Завтрак	гор.блюдо закуска	каша пшеничная запеканка из творога	200 120	5,5 15,85	9,2 14,06	31,8 14,5	240 253																												

			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
			<i>итого</i>		550	24,14	23,53	76,2	618,8	
1	3	Обед	1 блюдо	щи из св.капусты с картоф	250	2	4,3	10	88	138
			гор.блюдо	макаронны отварные с сыром	230	13,7	27,8	57,46	546,7	516
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			<i>итого</i>		710	17,58	32,43	95,46	752,4	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1260	41,72	55,96	171,66	1371,2	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	3,15	6,75	22	163,5	520
			рыб.блюдо	котлета рыбная	90	15,7	10,6	1,6	169	388
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			хлеб	бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184	3
			<i>итого</i>		510	22,49	32,08	62,5	634,2	
1	4	Обед	1 блюдо	рассольник	250	2,1	4,5	13,6	104	130
			мясн.блюд	плов	200	16,2	8,85	28,35	262,5	443
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			<i>итого</i>		710	22,46	13,95	84,85	552	
1	4	<b>Итого за день:</b>			1220	44,95	46,03	147,35	1186,2	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	макаронны отварные с сыром и яйцо	270	18,8	32,4	57,76	609,7	516/337
			гор.напиток	кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
			хлеб	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,3	79,6	
			<i>итого</i>		540	25,82	36,71	118,66	909,1	
1	5	Обед	1 блюдо	суп молочный с макар изд	250	7	7,9	24,7	141	160
			2 блюдо	оладьи с повидлом	220	14,6	14	92,2	556	732
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			<i>итого</i>		700	23,48	22,23	144,9	814,7	

1	5	Итого за день:			1240	49,3	58,94	263,56	1723,8	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	плов	200	16,2	8,85	28,35	262,5	443
			бутерб	бургерборд с сыром	60	8,04	13,56	12,48	210,84	3
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,3	79,6	
			итого		500	26,68	22,85	73,13	610,94	
2	1	Обед	1 блюдо	сул картоф с макар. издел	250	2,9	2,5	21	120	140
			гарнир	греча рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	508
			мясное бл.	сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266	413
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			итого		730	24,58	34,53	93,2	782,7	
2	1	Итого за день:			1230	61,26	57,38	166,33	1393,64	
2	2	Завтрак	мясн.блюдо	котлета мясная	90	14,3	13	14,4	235	451
			гор.блюдо	макаронн.отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	516
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			хлеб	бургерборд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7	3
			итого		520	28,13	30,78	88,05	748,9	
2	2	Обед	хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
			1 блюдо	борш с картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	114
			мясн.блюдо	котлета мясная	90	14,3	13	14,4	235	451
			2 блюдо	рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	511
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			итого		750	24,41	25,05	112,05	769,5	
2	2	Итого за день:			1270	62,54	56,83	200,1	1518,4	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая	200	3	8	31,6	218	302
			сладк.блюд	йогурт	125	2,8	2,5	11	100	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
			итого		570	8,1	10,77	72,5	443,8	
2	3	Обед	1 блюдо	сул картоф с макар. издел	250	2,9	2,5	21	120	140

			2 блюдо	запеканка рисов с повид	220	7,6	12	50	344	314
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			итого		730	14,66	15,1	113,9	649,5	
2	3		Итого за день:		1300	22,76	25,87	186,4	1093,3	
2	4	Завтрак	гарнир	греча рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	508
			мясное бл.	сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266	413
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			хлеб	бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7	3
			итого		530	28,38	43,33	82,6	838,4	
2	4	Обед	1 блюдо	суп молочный с макар изд	250	7	7,9	24,7	141	160
			гор.блюдо	гуляш мясной с макарон	250	20,45	15,05	43,45	396,5	437/587/516
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			итого		730	29,33	23,28	96,15	655,2	
2	4		Итого за день:		1260	57,71	66,61	178,76	1493,6	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	рагу из овощей	150	3	12,45	17,25	187,5	224
			мясн.блюд	тефтели мясные	90	8,37	10	10,08	165,6	461
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			хлеб	бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184	1
			итого		510	15,01	37,18	66,23	654,8	
2	5	Обед	1 блюдо	суп рыбный	250	1,4	0,3	0,3	130	181
			мясн.блюдо	котлета мясная	90	14,3	13	14,4	235	451
			гор.блюдо	картофельное пюре	150	3,15	6,75	22	163,5	520
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
			хлеб	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13	59,7	
			итого		720	20,73	20,38	67,4	646,2	
2	5		Итого за день:		1230	35,74	57,56	130,93	1301	
			Среднее значение за период:		1248,5	44,812	63,73	182,94	1393,62	