

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Е.М. Чанова

Согласовано:



ДИРЕКТОР

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В СТОЛОВЫХ ШКОЛ

На 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

Школа

МБОУ "СОШ №3"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

семья

Семенюк Ю.У.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

14 4 2025

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	котлета из курицы, каша пшеничная, соус белый основной	240	20,3	10,3	45,8	356,3	54-5м, 54-12г, 54-2 соус	70,5
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	5
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	1	4,5
			фрукты								
			итого		500	25	16,3	82,2	524,1		80
1	1	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з	11
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой (рис)	200	2	5	10,7	108	54-11с	20
			2 блюдо	котлета из курицы	90	17,2	3,8	12,1	151,7	54-5м	33
			гарнир	каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г	14,5
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	1	4,5
			хлеб черн.								
			итого		760	31,9	27,4	100,9	739		88
1	1	Итого за день:			1260	56,9	43,7	183,1	1263,1		168
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	200	8	8,8	36,8	256	297	43
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1 хн	11
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	1	4,5
			фрукты								
			сладкое	булочка домашняя	60	7,2	5,6	47,2	283,2	424	21,5
			итого		520	20,2	20,4	133,8	761,2		80
1	2	Обед	закуска	морковь отварная дольками	60	1,8	2	4,1	51,6	54-27з	8
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,1	114	54-7с	14

			2 блюдо	суфле из печени	90	25	9	18	183	7 018	32,5
			гарнир	рис отварной	150	3,7	4,7	36,5	203,5	54-6г	18
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1 хн	11
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	1	4,5
			хлеб черн.								
			итого		760	38,02	23,86	126,5	774,1		88
1	2		Итого за день:		1280	58,22	44,26	260,3	1535,3		168
1	3	Завтрак	гор.блюдо	тефтели из мяса с рисом, картофельное пюре, соус белый основной	225	13,45	15,9	35,95	300,75	54-16м, 54-11г, 54-2 соус	69
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	5
			хлеб	хлеб пшеничный	80	6	11	40	188	1	6
			фрукты								
			итого		505	19,65	26,9	82,35	515,55		80
1	3	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з	11
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой (перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с	14
			2 блюдо	тефтели из мяса с рисом	90	12,9	13	27,3	199,4	54-16м	33,5
			гарнир	картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	20
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	1	4,5
			хлеб черн.								
			итого		760	27,4	36,2	100,5	707,9		88
1	3		Итого за день:		1265	47,05	63,1	182,85	1223,45		168
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к	40
			гор.напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1 хн	11
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	1	3
			фрукты								
			сладкое	булочка домашняя	75	9	7	59	354	424	26

1	4	Обед	итого		515	20,8	17,1	136,4	803,9		80
			закуска	морковь отварная дольками	60	1,8	2	4,1	51,6	54-27з	8
			1 блюдо	щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1	115,2	54-1с	24
			2 блюдо	плов из курицы (перловка)	250	29,8	11,5	36,5	367	2	40,5
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1 хн	11
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	1	4,5
			хлеб черн.								
			итого		820	42,4	26,5	97,5	755,8		88
1	4	Итого за день:			1335	63,2	43,6	233,9	1559,7		168
1	5	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром	185	9,7	8,3	35,3	256,16	54-3г	49
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	5
			хлеб	хлеб пшеничный,	60	4,5	6	30	141	1	4,5
			фрукты								
			сладкое	булочка домашняя	60	7,2	5,6	47,2	283,2	424	21,5
			итого		505	21,6	19,9	118,9	707,16		80
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп гороховый	200	5	4	16	117	54-8с	15
			2 блюдо								
			гарнир	макароны отварные с сыром	185	9,7	8,3	35,3	256,16	54-3г	43,1
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	1	4,5
			хлеб черн.								
			сладкое	булочка домашняя	60	7,2	5,5	47,2	283,2	424	20,4
			итого		705	26,6	23,8	134,9	824,16		88
1	5	Итого за день:			1210	48,2	43,7	253,8	1531,32		168
2	1	Завтрак	гор.блюдо	тефтели из мяса с рисом, макароны отварные, соус белый основной	235	15,2	15,2	39	353,5	54-16м,54-1г,54-2соус	69
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	5
			хлеб	хлеб пшеничный	80	6	11	40	188	1	6

[illegible]

[illegible]

2	5	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром	185	9,7	8,3	35,3	256,16	54-3г	47,5
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	5
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	1	4,5
			фрукты								
			сладкое	булочка домашняя	65	7,8	6	51,1	306,8	424	23
			итого		510	22,2	20,3	122,8	730,76		80
2	5	Обед	закуска	морковь отварная дольками	60	1,8	2	4,1	51,6	54-27з	8
			1 блюдо	щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	92,2	51-4с	19
			2 блюдо	кнели из мяса с рисом	90	13,4	14,5	5,9	207,6	54-30м	35,5
			гарнир	макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	16
			напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	5
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	1	4,5
			хлеб черн.								
			итого		760	29,9	33	84,9	716		88
2	5	Итого за день:			1270	52,1	53,3	207,7	1446,76		168
				Среднее значение за период:	1277,5	52,319	51,952	216,93	1420,34		168