

Школа

МБОУ "СОШ п. Дукат"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая (крупа манная, молоко 2,5%, соль йодир., сахар, масло сливочное 82%)
			гор.напиток	Напиток кофейный на основе цикория с молоком (напиток кофейный на основе цикория, молоко 2,5%, сахар)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Кондитерское изделие (вафли)
			итого	
1	1	Обед	закуска	Закуска порционная помидоры соленые (помидоры соленые)
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем (картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%)
			2 блюдо	Котлета из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)
			гарнир	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 82%, соль йодированная)
			напиток	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
				Соус красный основной (томатная паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 82%, сахар, соль йодированная)
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный (яйца, молоко 2,5%, сливочное масло 82%, соль йодированная)
				Закуска порционная горошек консервированный (горошек консервированный)
			гор.напиток	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 2,5%, сахар)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
1	2	Обед	закуска	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная)
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)
			2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, яйцо куриное, морковь, масло сливочное 82%, масло подсолнечное, соль йодированная)

			гарнир	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 82%, соль йодированная)
			напиток	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
				Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 82%, томатное пюре, соль йодированная)
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный рисовый (молоко 2,5%, масло сливочное 82%, сахар, крупа рисовая, соль йодированная)
				Бутерброд горячий с сыром (хлеб пшеничный, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное 82%)
			гор.напиток	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)
			хлеб	
			фрукты	Яблоко свежее
			итого	
1	3	Обед	закуска	Закуска порционная огурцы свежие (огурцы свежие)
				Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)
			1 блюдо	
			2 блюдо	Рыба, запечённая с картофелем под молочным соусом (минтай, картофель, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное 82%, мука пшеничная, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)
			гарнир	
			напиток	Кисель из концентрата (кисель концентрат, сахар)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 82%)
				Пирожки печеные с повидлом (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 82%, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи прессованные, повидло фруктовое)
			гор.напиток	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком (свекла, чеснок, масло подсолнечное, соль йодированная)

			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, яйцо, соль йодированная)
			2 блюдо	Биточки из птицы (курица потрошёная 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)
			гарнир	Овощи тешеные соусе (морковь, картофель, горошек зеленый консервированный, капуста белокочанная, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная, масло сливочное 82%)
			напиток	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог 5%, яйца, крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное 82%, молоко сгущенное)
			гор.напиток	Напиток кофейный на основе цикория с молоком (напиток кофейный на основе цикория, молоко 2,5%, сахар)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
1	5	Обед	закуска	Салат картофельный с солеными огурцами (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное)
			1 блюдо	Суп картофельный с гречневой крупой "Шахтерский" (курица потрошёная 1 кат., картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)
			2 блюдо	Гуляш из свинины (свинина мясная бескостная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 82%, мука пшеничная, соль йодированная)
			гарнир	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 82%, соль йодированная)
			напиток	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшенная, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 82%, соль йодированная)
				Яйцо отварное
			гор.напиток	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 2,5%, сахар)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	

			итого	
2	1	Обед	закуска	Закуска порционная помидоры свежие (помидоры свежие)
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками (курица потрошёная 1 кат., картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная, масло сливочное, яйца)
			2 блюдо	Тефтели мясные с рисом "Ежики" (говядина 1 кат., крупа рисовая, масло подсолнечное, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодированная)
			гарнир	Капуста тушеная (капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло сливочное 82%, мука пшеничная, сахар, соль йодированная)
			напиток	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 82%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)
				Бутерброд горячий с сыром (хлеб пшеничный, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное 82%)
			гор.напиток	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)
			хлеб	
			фрукты	
				Кондитерское изделие (печенье)
			итого	
2	2	Обед	закуска	Салат из зеленого горошка с луком (горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский (картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечной, соль йодированная, сметана 15%)
			2 блюдо	Печень, тешеная в соусе сметанном (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, соль йодированная)
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 82%, соль йодированная)
			напиток	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 82%)
			гор.напиток	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)

			хлеб	
			фрукты	
				Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное 82%)
				Булочка российская (мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное 82%, дрожжи хлебопекарные, молоко 2,5%, ванилин, соль йодированная)
			итого	
2	3	Обед	закуска	Закуска порционная огурцы соленые (огурцы соленые)
			1 блюдо	Свекольник (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%)
			2 блюдо	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 82%, соль йодированная)
			гарнир	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 82%, соль йодированная)
			напиток	Кисель из концентрата (кисель концентрат, сахар)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 82%, соль йодированная)
				Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)
			гор.напиток	Напиток кофейный на основе цикория с молоком (напиток кофейный на основе цикория, молоко 2,5%, сахар)
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)
			1 блюдо	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (курица потрошёная 1 кат., картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)
			2 блюдо	Рагу из птицы (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная)
			гарнир	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный гречневый (молоко 2,5%, масло сливочное 82%, сахар, крупа гречневая, соль йодированная)
			гор.напиток	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)

			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
				Напиток кисломолочный (Снежок 2,5%)
			итого	
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица потрошёная 1 кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная)
			2 блюдо	Плов из мяса (свинина мясная бескостная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 82%, соль йодированная)
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный
			итого	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность	директор		
фамилия	Глотко Л.Б.		
дата	30	3	2023
	день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	4,5	2,86	25,42	145,45	TK №230	
200	2,6	2,17	11,55	76,07	TK №465	
70	3,57	0,56	38,36	169,4	TK №573	
30	1,12	1,32	30,92	106	TK №460	
						81,84
500	11,79	6,91	106,25	496,92		81,84
60	0,66	0,06	0,96	9,6	TK №83	
210	1,69	4,98	7,17	80,25	TK №104	
90	15,47	14,1	14,18	245,5	TK №339	
150	3,02	5,34	23,45	153,93	TK №152	
200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495	
35	1,785	0,28	19,18	84,7	TK №573	
30	1,47	0,24	14,85	65,1	TK №574	
20	0,3114822	0,39527	1,9533	12,62	TK №422	
						126,65
795	24,816482	25,4153	101,56	732,79		126,65
1295	36,606482	32,3253	207,81	1229,71		208,49
180	16,25824	19,5554	3,903	256,44	TK №268	
60	1,86	0,12	3,9	24	TK №10	
200	1,36	1,1	8,5	49,34	TK №460	
60	3,06	0,48	32,88	145,2	TK №573	
						136
500	22,53824	21,2554	49,183	474,98		136
60	0,76	3,28	5,2	53,38	TK №25/1	
200	4,06	3,96	14,37	109,37	TK №113	
90	15,33	6,58	14,05	176,73	TK №357	

150	5,32	4,41	32,79	192,14	TK №256	
200	0,14	0,03	7,69	31,56	TK №459	
35	1,785	0,28	19,18	84,7	TK №573	
30	1,47	0,24	14,85	65,1	TK №574	
20	0,413318	0,93676	1,7765	17,19	TK №411	
						180
785	29,278318	19,7168	109,91	730,17		180
1285	51,816558	40,9721	159,09	1205,15		316
150	3,37	3,35	11,66	90,22	TK №140/1	
65	6,62	23,13	12,99	282,4	TK №64	
200	2,8	2,12	10,94	73,99	TK №462	
100	0,4	0,4	9,8	47	TK №82	
						138,64
515	13,19	29	45,39	493,61		138,64
60	0,42	0,06	1,14	6,6	TK №14	
200	1,63	4,96	9,51	89,17	TK №95	
200	16,95	16,32	21,22	299,54	TK №312	
200	0,13	0,04	11,16	45,47	TK №484	
55	2,805	0,44	30,14	133,1	TK №573	
55	2,695	0,44	27,225	119,35	TK №574	
						214,53
770	24,63	22,26	100,4	693,23		214,53
1285	37,82	51,26	145,79	1186,84		353,17
200	6,54	7,36	25,41	194,03	TK №234	
70	3,89	1,91	38,21	185,56	TK №535	
200	0,09	0,02	7,56	30,8	TK №457	
30	1,53	0,24	16,44	72,6	TK №573	
						116,45
500	12,05	9,53	87,62	482,99		116,45
60	0,81	3,22	4,58	50,5	TK №34	

200	5,33	3,04	11,97	96,57	TK №84	
90	13,88	12,92	10,31	261,05	TK №372	
150	3,75	7,91	13,79	141,37	TK №332	
200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495	
25	1,275	0,2	13,7	60,5	TK №573	
25	1,225	0,2	12,375	54,25	TK №574	
						185,53
750	26,68	27,51	86,545	745,33		185,53
1250	38,73	37,04	174,17	1228,32		301,98
250	15,78	10,66	34,75	298,16	TK №279	
200	2,6	2,17	11,55	76,07	TK №465	
50	2,55	0,4	27,4	121	TK №573	
						130,6
500	20,93	13,23	73,7	495,23		130,6
60	0,88	3,32	6,14	57,96	TK №43	
200	2,18	3,9	11,47	141,69	TK №114/2	
90	9,14	12,51	3,6	217,52	TK №327	
150	3,43	4,13	34,74	189,9	TK №205	
205	0,14	0,03	7,69	31,56	TK №459	
20	1,02	0,16	10,96	48,4	TK №573	
30	1,47	0,24	14,85	65,1	TK №574	
						187,9
755	18,26	24,29	89,45	752,13		187,9
1255	39,19	37,52	163,15	1247,36		318,5
200	6,82	6,47	31,37	210,97	TK №235	
40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267	
200	1,36	1,1	8,5	49,34	TK №460	
60	4,56	0,48	29,52	141	TK №573	
						115,1

500	17,51	12,1	69,64	457,86		115,1
60	0,66	0,12	2,28	14,4	TK №14	
200	5,73	6,3	8,32	112,86	TK №115	
90	9,26	10,45	10,14	206,66	TK №350	
150	3,4	4,8	14,01	117,82	TK №380	
200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495	
40	2,04	0,32	21,92	96,8	TK №573	
40	1,96	0,32	19,8	86,8	TK №574	
						230,6
780	23,46	22,33	96,29	716,43		230,6
1280	40,97	34,43	165,93	1174,29		345,7
200	5,37	5,82	18,12	146,28	TK №139	
60	5,455	21,65	12,99	264,2	TK №64	
200	0,09	0,02	7,56	30,8	TK №457	
40	1,41	3,7	15,07	99,22	TK №460	
						112,5
500	12,325	31,19	53,74	540,5		112,5
60	1,54	2,21	3,56	40,34	TK №11	
210	1,96	5,11	12,65	104,45	TK №100	
90	11,96	10,75	9,37	202,11	TK №359	
150	8,17	5,67	35,74	226,74	TK №202	
205	0,14	0,03	7,69	31,56	TK №459	
30	1,53	0,24	16,44	72,6	TK №573	
30	1,47	0,24	14,85	65,1	TK №574	
						156,9
775	26,77	24,25	100,3	742,9		156,9
1275	39,095	55,44	154,04	1283,4		269,4
200	6,8	3,87	31,83	189,33	TK №232	
200	2,8	2,12	10,94	73,99	TK №462	

40	2,29	4,5	15,49	105,05	TK №69	
60	3,3	1,8	23,14	121,92	TK №544	113,78
500	15,19	12,29	81,4	490,29		113,78
60	0,48	0,06	1,02	7,8	TK №83	
200	2,24	3,88	11,71	151,72	TK №98	
95	14,35	9,79	9,16	182,2	TK №307	
150	2,93	5,23	19,06	135,03	TK №377	
200	0,13	0,04	11,16	45,47	TK №484	
50	2,55	0,4	27,4	121	TK №573	
40	1,96	0,32	19,8	86,8	TK №574	206
795	24,64	19,72	99,31	730,02		206
1295	39,83	32,01	180,71	1220,31		319,78
160	4,61	3,82	28,42	166,52	TK №256	
90	5,5	11,95	0,2	130,5	TK №353	
200	2,6	2,17	11,55	76,07	TK №465	
50	3,8	0,4	24,6	117,5	TK №573	
						137,48
500	16,51	18,34	64,77	490,59		137,48
60	0,87	3,21	5,09	52,74	TK №1	
200	2,14	3,06	11,8	135,52	TK №114/1	
150	14,256158	14,9315	12,871	242,89	TK №376	
200	0,41	0,02	19,82	81,09	TK №495	
45	2,295	0,36	24,66	108,9	TK №573	
45	2,205	0,36	22,275	97,65	TK №574	
						116,1
700	22,176158	21,9415	96,516	718,79		116,1
1200	38,686158	40,2815	161,29	1209,38		253,58
150	4,20744	4,57248	11,851	105,49	TK №140	
200	0,09	0,02	7,56	30,8	TK №457	

50	4,05	0,5	24,4	121	TK №573	
200	5,4	5	21,6	158	TK №469	
						115
600	13,74744	10,0925	65,411	415,29		115
60	1,12	3,23	4,06	49,84	TK №30	
200	2,52	3,2	14,37	139,4	TK №129	
150	12,88	26,62	20,72	373,95	TK №330	
205	0,14	0,03	7,69	31,56	TK №459	
30	1,53	0,24	16,44	72,6	TK №573	
30	1,47	0,24	14,85	65,1	TK №574	
						120
675	19,66	33,56	78,13	732,45		120
1275	33,40744	43,6525	143,54	1147,74		235
1269,5	39,615164	40,4931	165,55	1213,25		292,16