

Школа

МБОУ СОШ №5

Утвердил: должность

директор МБОУ СОШ №5

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Фомичева И.Е.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

09

01

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	закуска	Салат "Веснушка"	75	1,59	3,83	7,86	72,85	ттк 5	8,13
			гор.блюдо	Поджарка из свинины	95	14,33	29,05	4,39	336,94	376/94	62,04
				Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	464/94	11,66
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн/22	7,15
			хлеб	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,13		3,27
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,59
			фрукты								
				Вафли молочные	30	1,5	8,91	18,3	157,8		7,41
				<i>итого</i>			607,5	26,67	46,97	90,43	889,58
1	1	Обед	закуска	Салат "Веснушка"	70	1,48	3,57	7,34	67,99	ттк 5	7,34
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	1,3	1,99	9,83	61,75	46/08	6,26
			2 блюдо	Поджарка из свинины	95	14,33	29,05	4,39	336,94	376/94	62,04
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	464/94	11,66
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн/22	7,15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38		4,57
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,23
				<i>итого</i>			795,5	28,03	40,01	91,49	837,84
1	1	Итого за день:			1403	54,7	86,98	181,92	1727,42		202,5
1	2	Завтрак	закуска	Салат из свеклы со свежим яблоком	60	0,58	9,07	7,21	112,7	ттк	6,7
			гор.блюдо	Суфле "Золотая рыбка" (Филе Горбуши)	90	12,64	12,53	6,88	188,88	87/08	58,66
				Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	472/94	18,59
			гор.напиток	Сок в ассортименте (разливной)	200	1	0,2	20,2	92		12,44
			хлеб	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,13		3,27
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,59
			фрукты								
				<i>итого</i>			557,5	21,45	26,77	79,47	647,37
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы со свежим яблоком	60	0,58	9,07	7,21	112,7	ттк	6,7
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,47	4,54	9,53	84,72	39/08	8,82
			2 блюдо	Суфле "Золотая рыбка" (Филе Горбуши)	90	12,64	12,53	6,88	188,88	87/08	58,66
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	472/94	18,59
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/22	1,68
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38		4,57
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,23
				<i>итого</i>			785,5	23,79	31,33	85,35	716,06
1	2	Итого за день:			1343	45,24	58,1	164,82	1363,43		202,5

1	3	Завтрак	закуска	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,93	52,44	17\08	11,25
				Котлета "Московская" с соусом	91	11,12	12,94	10,45	202,33	475/97	41,09
			гор.блюдо	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	ттк 31	13,25
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн/22	14,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	23,5	1,79	0,19	11,56	55,23		2,05
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,59
			фрукты								
				Слойка с повидлом	70	3,6	13,35	42,83	272,84	ттк 87	17,72
				<i>итого</i>	614,5	25,62	40,26	111,08	875,98		101,25
1	3	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	80	1,26	4,08	6,57	69,92	17\08	14,92
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,44	3,91	14,16	108,11	47/08	6,12
			2 блюдо	Котлета "Московская" с соусом	91	11,12	12,94	10,45	202,33	475/97	41,09
			гарнир	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	ттк 31	13,25
			напиток	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	92		20,29
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	38,5	2,93	0,31	18,94	90,48		3,35
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,23
				<i>итого</i>	787,5	25,64	29,36	103	783,9		101,25
1	3	Итого за день:			1402	51,26	69,62	214,08	1659,88		202,5
1	4	Завтрак	закуска	Салатик овощной	70	1,39	10,94	5,74	126,75	ттк	9,35
			гор.блюдо	Колобок "Новинка" с соусом	100	9,06	12,48	7,92	179,91	ттк 52	25,86
				Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	464/94	17,39
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/22	16,41
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		2,61
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,323	0,24	6,68	34,8		1,59
			фрукты								
				Слойка с творогом	70	9,43	12,9	29,92	245,98	ттк 83	28,04
				<i>итого</i>	640	33,963	46,17	104,14	937,58		101,25
1	4	Обед	закуска	Салатик овощной	65	1,29	10,16	5,33	117,69	ттк	8,28
			1 блюдо	Агырчи шыд со сметаной	205	1,76	2,86	10,13	73,01	44/08	8,83
			2 блюдо	Колобок "Новинка" с соусом	100	9,06	12,48	7,92	179,91	ттк 52	25,86
			гарнир	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	464/94	17,39
			напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн/22	6,7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75		3,92
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,75		2,23
				Слойка с творогом	70	9,43	12,9	29,92	245,98	ттк 83	28,04
				<i>итого</i>	863	34,29	45,97	120,01	1001,23		101,25
1	4	Итого за день:			1503	68,253	92,14	224,15	1938,81		202,5

1	5	Завтрак	закуска	Салат "Золотая осень"	75	1,28	7,61	8,77	109,41	13/96	9,73
			гор.блюдо	Котлета "Калорийная" с соусом	90	9,69	17,34	10,54	237,56	201/04	34,61
				Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	ттк 59	9,18
			гор.напиток	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	92		20,29
			хлеб	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56,4		2,09
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,59
			фрукты	Апельсин	160	1,44	0,32	2,96	68,8		23,76
				<i>итого</i>		719	22,6	28,48	98,4	792,11	
1	5	Обед	закуска	Салат "Золотая осень"	60	1,02	6,09	7,02	87,53	13/96	7,44
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	205	1,53	4,58	8,25	80,31	56/08	9,59
			2 блюдо	Котлета "Калорийная" с соусом	90	9,69	17,34	10,54	237,56	201/04	34,61
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	ттк 59	9,18
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн/22	11,04
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	39	2,96	0,31	19,19	91,65		3,4
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,23
				Апельсин	160	1,44	0,32	2,96	68,8		23,76
				<i>итого</i>		932	25,54	31,66	110,45	874,61	
1	5	Итого за день:			1651	48,14	60,14	208,85	1666,72		202,5
2	1	Завтрак	закуска	Салат "Новинка"	70	1,74	7,75	5,89	100,68	ттк №54	8,76
			гор.блюдо	Гуляш из свинины	90	12,78	23,25	1,92	268,06	ттк №29	52,24
				Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	ттк 59	7,69
			гор.напиток	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	92		20,29
			хлеб	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,13		3,27
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,59
			фрукты								
				Вафли молочные	30	1,5	8,91	18,3	157,8		7,41
	<i>итого</i>		597,5	27,24	43,23	108,88	934,61		101,25		
2	1	Обед	закуска	Салат "Новинка"	60	1,66	6,66	5,4	88,46	ттк №54	7,44
			1 блюдо	Суп "Крестьянский" со сметаной	205	1,8	4,59	10,12	88,77	48/08	6,79
			2 блюдо	Гуляш из свинины	90	12,78	23,25	1,92	268,06	ттк №29	52,24
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	ттк 59	7,69
			напиток	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	92		20,29
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38		4,57
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,23
	<i>итого</i>		785,5	29,13	38,04	110,26	902,53		101,25		
2	1	Итого за день:			1383	56,37	81,27	219,14	1837,14		202,5

2	2	Завтрак	закуска	Салат "Золотая осень"	75	1,28	7,61	8,77	109,41	13/96	10,15
			гор.блюдо	Запеканка "Загадка" с маслом сливочным	105	12,71	12,49	10,87	205,11	217/04	47,8
				Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	ттк 31	13,25
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/22	16,35
			хлеб	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,13		3,27
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,59
			фрукты								
				Ватрушка наливная	50	4,63	4,85	26,09	163,79	413/04	8,84
				<i>итого</i>		637,5	30,43	36,67	106,79	873,98	
2	2	Обед	закуска	Салат "Золотая осень"	60	1,02	6,09	7,02	87,53	13/96	8,12
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,44	3,91	14,16	8,11	47/08	6,12
			2 блюдо	Запеканка "Загадка"	100	12,67	9,3	10,81	175,68	217/04	41,77
			гарнир	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	ттк 31	13,25
			напиток	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/22	16,35
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38		4,57
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,23
				Ватрушка наливная	50	4,63	4,85	26,09	163,79	413/04	8,84
				<i>итого</i>		840,5	36,24	36,09	129,19	879,95	
2	2	Итого за день:			1478	66,67	72,76	235,98	1753,93		202,5
2	3	Завтрак	закуска	Салат "Осень"	75	1,11	7,56	7,53	103,13	ттк 80	4,31
			гор.блюдо	Колобок "Новинка" с соусом	90	8,99	12,3	7,36	175,77	ттк 52	25,6
				Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	472/94	15,99
			гор.напиток	Напиток из изюма	200	0,22	0,04	24,15	96,08	ттк 78	5,94
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		2,61
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,59
			фрукты								
				Йогурт ароматизированный в инд.упак.	180	4,5	5,22	19,8	140,4		45,21
				<i>итого</i>		745	21,48	30,03	100,33	751,54	
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	1,55	3,57	6,85	66,04	41/08	6,62
			2 блюдо	Колобок "Новинка" с соусом	90	8,99	12,3	7,36	175,77	ттк 52	25,6
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	472/94	15,99
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/22	1,68
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75		3,92
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,23
				Йогурт ароматизированный в инд.упак.	180	4,5	5,22	19,8	140,4		45,21
	<i>итого</i>		898	23,57	26,22	92,05	694,34		101,25		
2	3	Итого за день:			1643	45,05	56,25	192,38	1445,88		202,5

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	155	6,05	6,31	29,92	198,1	257/94	15,05
				Запеканка из творога	110	22,79	4,18	13,65	181,91	106/08	59,72
				Молоко сгущёное	25	1,8	2,13	13,88	82		10,02
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/22	3,52
			хлеб	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,13		3,27
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,59
			фрукты								
				Плюшка "Московская"	60	5,53	7,35	39,25	241,41	ттк	8,08
				<i>итого</i>		607,5	40,64	20,51	128,53	854,25	
2	4	Обед	закуска	Салат "Бабушкин"	60	1,08	8,26	4,32	96,57	ттк № 25	8,63
			1 блюдо	Борщ сибирский со сметаной	205	2,94	3,16	11,55	86,2	113/94	10,87
			2 блюдо	Биточек из говядины с соусом	100	11,53	9,78	12,57	184,23	416/94	41,59
			гарнир	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,4	6,19	22,1	160,18	464/94	17,95
			напиток	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/22	16,35
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	41,7	3,17	0,33	20,52	98		3,63
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,23
				<i>итого</i>		784,7	29,57	31,66	93,01	774,3	
2	4	Итого за день:			1392,2	70,21	52,17	221,54	1628,55		202,5
2	5	Завтрак	закуска	Салат из квашеной капусты	80	1,26	4,08	6,57	69,92	17/08	15,19
			гор.блюдо	Колбаски "Нежные" с соусом	100	10,44	14,26	8,29	202,88	ттк 21	29,67
				Рис с овощами (кукуруза, зел.горошек)	150	3,749	4,66	22,83	146,46	73/96	23,05
			гор.напиток	Сок в ассортименте (разливной)	200	1	0,2	20,2	92		12,44
			хлеб	Хлеб пшеничный	28,75	7,6	0,8	49,2	235		2,5
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,59
			фрукты								
				Коржик молочный	85	5,6	8,29	52,82	303,31	182/08	16,81
				<i>итого</i>		663,75	30,969	32,53	166,59	1084,37	
2	5	Обед	закуска	Бутерброд с сыром	58,75	7,27	4,34	21,53	155,31		16,97
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	205	1,53	4,58	8,25	80,31	56/08	9,04
			2 блюдо	Колбаски "Нежные" с соусом	100	10,44	14,26	8,29	202,88	ттк 21	29,67
			гарнир	Рис с овощами (кукуруза, зел.горошек)	150	3,749	4,66	22,83	146,46	73/96	23,05
			напиток	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	92		20,29
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,23
				<i>итого</i>		741,75	25,839	28,38	90,45	725,68	
2	5	Итого за день:			1405,5	56,808	60,91	257,04	1810,05		202,5
		Среднее значение за период:			1460,37	56,2701	69,034	211,99	1683,18		202,5