

| | | | |
|---|--|---------------------|-----------------|
| Школа | МБОУ «Шарканская СОШ им. Г.Ф.Лопатина» | Утвердил: должность | директор |
| Типовое примерное меню приготавливаемых блюд | | фамилия | Бородулина О.П. |
| Возрастная категория | 7-11 лет | дата | 30.08.23 |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
|--------|-------------|-----------------------|-------------|--------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,44 | 4,54 | 17,25 | 132 | 68\2013 |
| | | | | Бутерброд с сыром | 45 | 6,27 | 4,28 | 15,02 | 124 | 3\2013 |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 62 | 146\2008 |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 55 | 3,99 | 0,61 | 24,15 | 116,55 | |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | | 500 | 16 | 9,43 | 71,62 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | Салат "Сезонный" | 60 | 0,67 | 3,04 | 5,18 | 50,04 | 13\2004 |
| | | | 1 блюдо | Суп "Пуштые шyd" | 200 | 2,66 | 2,88 | 13,05 | 89 | 63\2013 |
| | | | 2 блюдо | Котлеты "Школьные" | 90 | 13 | 15 | 7 | 218 | |
| | | | гарнир | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,47 | 3,98 | 19,5 | 132 | 209\2013 |
| | | | напиток | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,4 | 24,75 | 118 | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 | |
| | | | | Мясо говядина отварное (для супа) | 20 | 5,6 | 0,75 | 0,1 | 29,7 | |
| | | | | <i>итого</i> | | | 800 | 33,23 | 26,58 | 102,95 |
| 1 | 1 | Итого за день: | | | 1300 | 49,23 | 36,01 | 174,57 | 1226,86 | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша ячневая вязкая на молоке | 200 | 6,88 | 6,9 | 35,5 | 232 | 257\1994 |
| | | | | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1\2013 |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,9 | 25,78 | 149 | 149\2008 |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 60 | 4,35 | 0,67 | 26,35 | 127,15 | |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | | 500 | 17,45 | 19,02 | 102,25 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,42 | 12,03 | 1,64 | 116,22 | 1\2008 |
| | | | 1 блюдо | Уха из минтая со взбитым яйцом | 200 | 4,93 | 3,02 | 10,6 | 104 | 60\2008 |
| | | | 2 блюдо | Голень куриная запеченая | 100 | 15,8 | 16,43 | 9,04 | 247,18 | ттк8 |
| | | | гарнир | Рагу овощное | 150 | 2,53 | 5,64 | 15,93 | 127 | ттк61 |
| | | | напиток | Компот из изюма | 180 | 0,49 | 0,1 | 19,8 | 81,6 | 253\2013 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,4 | 24,75 | 118 | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | | 770 | 30 | 37,95 | 94,93 |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 1270 | 47,45 | 56,97 | 197,18 | 1501,72 | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет натуральный с маслом | 200 | 17,05 | 20,7 | 4,2 | 270 | 131\2013 |
| | | | | Бутерброд с сыром | 45 | 6,27 | 4,28 | 15,02 | 124 | 3\2013 |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15 | 56,85 | 628\1994 |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 60 | 4,35 | 0,67 | 26,35 | 127,15 | |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------|----------------|--|------|-------|-------|--------|---------|----------|--|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 505 | 27,87 | 25,7 | 60,57 | 578 | | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,62 | 6,04 | 9,44 | 93 | 7\2008 | |
| | | | 1 блюдо | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 210 | 1,7 | 5,84 | 7,68 | 91,2 | 41\2008 | |
| | | | 2 блюдо | Котлеты рыбные (из минтая) | 100 | 12,63 | 0,85 | 15,5 | 142,7 | 324\1994 | |
| | | | гарнир | Каша рисовая молочная | 150 | 3,73 | 5,16 | 22,68 | 152 | 106\2013 | |
| | | | напиток | Компот из свежих яблок | 200 | 0 | 0 | 18,16 | 72 | 251\2013 | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 | | |
| | | | | Мясо говядины отварное (для супа) | 20 | 5,6 | 0,75 | 0,1 | 29,7 | ттк173 | |
| | | | | Сок натуральный в индивидуальной упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | | |
| | | | | итого | 1000 | 29,57 | 19,41 | 121,78 | 806,97 | | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 1505 | 57,44 | 45,11 | 182,35 | 1384,97 | | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Каша вязкая молочная "Дружба" | 200 | 7,17 | 9,92 | 43,09 | 292 | 119\2008 | |
| | | | | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1\2013 | |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15 | 56,85 | 628\1994 | |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 60 | 4,35 | 0,67 | 26,35 | 127,15 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | итого | 500 | 14,17 | 18,19 | 99,06 | 612 | | |
| 1 | 4 | Обед | закуска | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,57 | 3,07 | 2,16 | 38,73 | 3\2008 | |
| | | | 1 блюдо | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200 | 2,04 | 5,99 | 13,84 | 120,16 | 129\1994 | |
| | | | 2 блюдо | Котлеты "Особые" | 100 | 12,05 | 10,75 | 14,07 | 291 | 474\1997 | |
| | | | гарнир | Капуста тушеная | 150 | 3,57 | 5,43 | 15,26 | 124 | 482\1994 | |
| | | | напиток | Компот из кураги | 180 | 0,88 | 0,1 | 17,34 | 73,2 | 253\2013 | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,4 | 24,75 | 118 | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 | | |
| | | | | Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке | 30 | 1,2 | 7,9 | 17,76 | 147,3 | | |
| | | | | Мясо говядины отварное (для супа) | 20 | 5,6 | 0,75 | 0,1 | 29,7 | ттк173 | |
| | | | | итого | 820 | 31,74 | 34,72 | 118,45 | 1005,66 | | |
| 1 | 4 | Итого за день: | | | 1320 | 45,91 | 52,91 | 217,51 | 1617,66 | | |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша пшеничная вязкая на молоке | 200 | 8,48 | 9,49 | 36,05 | 266,7 | 257\1994 | |
| | | | | Бутерброд с сыром | 45 | 6,27 | 4,28 | 15,02 | 1324 | 3\2013 | |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток | 200 | 3,35 | 2,56 | 13,09 | 89,3 | 264\2013 | |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 60 | 4,35 | 0,67 | 26,35 | 127,15 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | итого | 505 | 22,45 | 17 | 90,51 | 1807,15 | | |
| 1 | 5 | Обед | закуска | Огурцы свежие порционно | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | | |
| | | | 1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 210 | 1,64 | 5,84 | 10,71 | 102,31 | 39\2008 | |
| | | | 2 блюдо | Суфле "Рыбка золотая" | 100 | 15,15 | 21,45 | 9,45 | 292,22 | 87\2008 | |
| | | | гарнир | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 138 | 216\2013 | |
| | | | напиток | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,4 | 24,75 | 118 | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | итого | 800 | 27,1 | 33,08 | 99,87 | 812,88 | | |
| 1 | 5 | | Итого за день: | | | 1305 | 49,55 | 50,08 | 190,38 | 2620,03 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--------------|-----------------------|-------------|--|-------|--------|--------|--------|---------|----------|
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,2 | 9,46 | 31 | 234,6 | 125\2008 |
| | | | | Яйцо вареное | 40 | 5,84 | 5,29 | 0 | 72,22 | |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,9 | 25,78 | 149 | 149\2008 |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 60 | 4,35 | 0,67 | 26,35 | 127,15 | |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 500 | 20,16 | 19,32 | 83,13 | 582,97 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | Салат "Тазалык" | 60 | 0,175 | 6,06 | 5,17 | 77,92 | 6\2004 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с крупой | 200 | 2 | 2,24 | 13,6 | 82,6 | 62\2013 |
| | | | 2 блюдо | Тефтели мясные с рисом | 100 | 12,57 | 11,22 | 11,3 | 196,7 | 88\2013 |
| | | | гарнир | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,07 | 3,11 | 40,66 | 219 | ттк59 |
| | | | напиток | Напиток лимонный | 200 | 0,33 | 0 | 19,3 | 78,7 | 251\2013 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 | |
| | | | | Мясо говядины отварное (для супа) | 20 | 5,6 | 0,75 | 0,1 | 29,7 | |
| | | | фрукты | Фрукт свежий | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | |
| | | | | <i>итого</i> | | 990 | 31,435 | 24,35 | 127,95 | 863,39 |
| 2 | 1 | Итого за день: | | | 1490 | 51,595 | 43,67 | 211,08 | 1446,36 | |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Пудинг творожно- банановый | 200 | 31 | 16,75 | 25,5 | 376 | ттк32 |
| | | | | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1\2013 |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15 | 56,85 | 628\1994 |
| | | | хлеб | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | | Молоко сгущенное | 60 | 4,35 | 5,1 | 33,3 | 196,38 | |
| | <i>итого</i> | | 500 | 38 | 29,45 | 88,42 | 765,23 | | | |
| 2 | 2 | Обед | закуска | Салат "Новинка" | 60 | 1,51 | 12,7 | 4,87 | 139,2 | ттк54 |
| | | | 1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 210 | 1,64 | 5,84 | 10,71 | 102,31 | 39\2008 |
| | | | 2 блюдо | Котлеты рыбные (из минтая) | 100 | 12,63 | 0,85 | 15,5 | 142,7 | 324\1994 |
| | | | гарнир | Рис отварной | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 229 | 465\1994 |
| | | | напиток | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 0,4 | 24,75 | 118 | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 | |
| | | | | Йогурт в индивидуальной упаковке | 150 | 4,35 | 5,25 | 17 | 132 | |
| | | | | <i>итого</i> | | 950 | 30,77 | 31,68 | 144,81 | 1018,78 |
| 2 | 2 | Итого за день: | | | 1450 | 68,77 | 61,13 | 233,23 | 1784,01 | |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Каша пшеничная молочная вязкая | 200 | 7,13 | 7,65 | 34,59 | 236 | 106\2013 |
| | | | | Бутерброд с сыром | 45 | 6,27 | 4,28 | 15,02 | 124 | 3\2013 |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,9 | 25,78 | 149 | 149\2008 |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 60 | 4,35 | 0,67 | 26,35 | 127,15 | |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 505 | 21,52 | 16,5 | 101,74 | 636,15 |
| 2 | 3 | Обед | закуска | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 6,07 | 4,45 | 76,2 | 60\1994 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,22 | 1,98 | 16,45 | 94,96 | 46\2008 |
| | | | 2 блюдо | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 15,8 | 16,43 | 16,83 | 278,8 | 202\2013 |
| | | | гарнир | Капуста тушеная | 150 | 3,57 | 5,43 | 15,26 | 124 | 482\1994 |
| | | | напиток | Чай с лимоном | 180 | 0,27 | | 13,68 | 55,8 | 146\2008 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------|------------------------------------|---|------------------------------|---------|--------|--------|----------|----------|--------|
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 | | |
| | | | | Мясо говядины отварное (для супа) | 20 | 5,6 | 0,75 | 0,1 | 29,7 | ттк173 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 770 | 32,57 | 31,23 | 94,79 | 793,83 | | |
| 2 | 3 | | Итого за день: | | 1275 | 54,09 | 47,73 | 196,53 | 1429,98 | | |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая молочная | 200 | 4,97 | 6,88 | 30,24 | 202,7 | 106\2013 | |
| | | | | | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1\2013 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток | 200 | 3,35 | 2,56 | 13,09 | 89,3 | 264\2013 | |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 60 | 4,35 | 0,67 | 26,35 | 127,15 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 500 | 15,12 | 17,66 | 84,3 | 555,15 | | |
| 2 | 4 | Обед | закуска | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,42 | 12,03 | 1,64 | 116,22 | 1\2008 | |
| | | | 1 блюдо | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 210 | 1,7 | 5,84 | 7,68 | 91,2 | 41\2008 | |
| | | | 2 блюдо | Суфле из печени с рисом | 100 | 20,4 | 13,3 | 10,03 | 241,7 | 179\2013 | |
| | | | гарнир | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 138 | 216\2013 | |
| | | | напиток | Компот из свежих яблок | 200 | 0 | 0 | 18,16 | 72 | 251\2013 | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 | | |
| | | | | Фрукт свежий | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | | |
| | | | | Мясо говядины отварное (для супа) | 20 | 5,6 | 0,75 | 0,1 | 29,7 | ттк173 | |
| | | | | <i>итого</i> | 1000 | 35,87 | 37,69 | 95,88 | 867,59 | | |
| 2 | 4 | | Итого за день: | | 1500 | 50,99 | 55,35 | 180,18 | 1422,74 | | |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Каша гречневая молочная вязкая | 200 | 7,13 | 7,65 | 34,59 | 236 | 106\2013 | |
| | | | | | Яйцо вареное | 40 | 5,84 | 5,29 | 0 | 72,22 | |
| | | | гор.напиток | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,9 | 25,78 | 149 | 149\2008 | |
| | | | хлеб | Хлеб ржаной | 60 | 4,35 | 0,67 | 26,35 | 127,15 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 500 | 21,09 | 17,51 | 86,72 | 584,37 | | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | Помидоры свежие порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | | |
| | | | 1 блюдо | Рассольник "Ленинградский" | 210 | 2,04 | 5,99 | 13,84 | 120,16 | 129\1994 | |
| | | | 2 блюдо | Голубцы "Уралочка" | 90 | 10,11 | 8,79 | 7,93 | 151 | 191\2013 | |
| | | | гарнир | Каша пшеничная жидкая | 150 | 3,26 | 3,41 | 12,94 | 99 | 111\2013 | |
| | | | напиток | Напиток из кураги | 200 | 0,97 | 0,05 | 19,3 | 81,3 | 253\2013 | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 70,8 | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 13,17 | 63,57 | | |
| | | | | Мясо говядины отварное | 20 | 5,6 | 0,75 | 0,1 | 29,7 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 790 | 26,93 | 19,68 | 84,41 | 628,37 | | |
| 2 | 5 | | Итого за день: | | 1290 | 48,02 | 37,19 | 171,13 | 1212,74 | | |
| | | | Среднее значение за период: | | 1370,5 | 52,3045 | 48,615 | 195,41 | 1564,707 | | |