

Согласовано

Директор

МБОУ СОШ №11
Китайкина С.А.

" " 2025 г

Типовое примерное меню в зимне-весенний период

Возрастная категория

7-11 лет



Врио директора

ООО "Школьник"

Н.Б. Балчий

" " 2025 г

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	250	9	9	45	311	173	46,00 Р
			гор.напиток	Какао на молоке	200	4	4	35	111	382	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	6	7	1	76	75	20,00 Р
			итого		525	24	22	108	630		93,00 Р
1	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	5	73	2	14,00 Р
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	140	16	16	10	248	349	45,00 Р
			гарнир	Макароны отварные	200	7	7	39	246	256	15,00 Р
			напиток	Чай с сахаром	200	1	1	9	38	457	12,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			итого		700	30	31	90	737		93,00 Р
1	1	Итого за день:			1225	54	53	198	1367		186,00 Р
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	20	8	15	194	279	59,50 Р
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			доп-но	Конфеты	25	3	9	12	129		15,00 Р
			итого		505	27	19	64	489		93,00 Р
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и с капустой	210	2	4	8	71	82	15,00 Р
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	44,50 Р
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			итого		780	30	29	97	734		93,00 Р
1	2	Итого за день:			1212	57	48	161	1223		186,00 Р
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	6	7	34	226	175	38,50 Р
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	19	118	379	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			фрукты	Фрукты	100	1	1	15	47		31,00 Р
			итого		530	12	11	70	473		93,00 Р
1	3	Обед	закуска	Салат "Мозаика"	100	3	9	11	132	94	10,00 Р
			1 блюдо	Суп "Крестьянский" с мясом	250	3	5	9	295	118	30,00 Р
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			фрукты	Фрукты	150	1	1	15	70		31,00 Р
			итого		760	10	16	55	707		93,00 Р
1	3	Итого за день:			1315	22	27	125	1180		186,00 Р
			закуска	Салат из свежих огурцов	100	1	5	3	75	20	29,00 Р
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10	3	16	136	106	30,00 Р
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	10	47	377	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	Яйцо вареное	40	5	5	1	83	267	12,00 Р
			итого		650	16	6	53	473		93,00 Р
1	4	Обед	закуска	Салат "Винегрет"	100	2	6	7	88	47	14,50 Р
			2 блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	252	307	38,00 Р
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	200	5	3	43	218	241	18,50 Р
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	10	47	377	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			итого		650	26	24	105	737		93,00 Р
1	4	Итого за день:			1300	42	30	158	1210		186,00 Р
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из говядины	120	8	4	31	191	268	46,50 Р
			гарнир	Пюре картофельное	200	6	8	10	140	377	15,00 Р

			гор.напиток	Кисель	200	1	1	25	102	481	15,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	Вафли	45	1	4	10	22		13,00 Р
			итого		595	17	18	86	505		93,00 Р
1	5	Обед	закуска	Салат "Осенний"	100	2	9	13	82	99	22,00 Р
			2 блюдо	Плов из говядины	300	15	19	23	380	330	49,00 Р
			напиток	Кисель	250	1	1	25	102	481	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			итого		710	23	31	88	696		93,00 Р
1	5	Итого за день:			1305	40	49	174	1201		186,00 Р
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	250	5	7	27	219	229	46,00 Р
			гор.напиток	Напиток из ягоды	200	1	1	11	57	498	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	1	8	19	86		20,00 Р
			итого		525	12	18	84	494		93,00 Р
2	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			напиток	Напиток из ягоды	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			итого		700	29	30	85	697		93,00 Р
2	1	Итого за день:			1225	41	48	169	1191		186,00 Р
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом	200	10	5	39	239	282	43,00 Р
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	12,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			фрукты	Фрукты	150	1	1	15	70		31,00 Р
			итого		610	17	9	101	525		93,00 Р
2	2	Обед	закуска	Салат "Картофельный"	100	3	6	10	107	38	13,50 Р
			2 блюдо	Куриное филе в сырном соусе	100	17	11	1	174	322	35,00 Р
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7	4	44	294	241	10,00 Р

			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	9	40	459	12,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			фрукты	Фрукты	100	1	1	10	44	82	19,00 Р
			итого		730	32	24	91	741		93,00 Р
2	2	Итого за день:			1340	49	33	192	1266		186,00 Р
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная	250	9	11	36	277	234	51,00 Р
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	20	84	495	15,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			доп-но	Бутерброд с джемом	50	2	4	23	134	72	20,00 Р
			итого		560	17	18	106	627		93,00 Р
2	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1	6	8	119	22	26,00 Р
			1 блюдо	Суп Лапша тувинская	250	8	5	11	121	222	40,00 Р
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	20	84	495	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	Сухари	90	7	9	54	318	579	5,00 Р
			итого		700	15	14	66	774		93,00 Р
2	3	Итого за день:			1260	32	32	172	1401		186,00 Р
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	252	307	40,00 Р
			гарнир	Макароны отварные	150	6	5	35	206	202	15,00 Р
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			доп-но	Мучное изделие	40	6	6	13	126		19,50 Р
			итого		510	29	25	101	744		93,00 Р
2	4	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	4	62	104	19,50 Р
			2 блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	252	307	35,00 Р
			гарнир	Макароны отварные	200	7	7	47	275	202	15,00 Р
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			итого		720	26	26	104	749		93,00 Р
		Итого за день:			1230	55	51	205	1493		186,00 Р
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	250	3	4	11	189	210	36,00 Р

			гарнир	Подгарнировка из зеленого горошка	30	1	1	2	12	71	10,00 Р
			гор.напиток	Кисель	200	1	1	15	97	482	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	1	8	19	86		20,00 Р
			<i>итого</i>		510	8	7	45	516		93,00 Р
2	5	Обед	закуска	Салат с яйцом и маслом	100	10	15	2	279	46	21,00 Р
			1 блюдо	Суп лапша из мяса курицы	250	3	4	11	189	128	45,00 Р
			напиток	Кисель	250	1	1	19	121	482	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>		660	19	22	59	721		93,00 Р
2	5	Итого за день:			1170	27	29	104	1237		186,00 Р
		Среднее значение за период:			1258	42	40	166	1277		186,00 Р