

Школа

МАОУ "СОШ № 28"

Утвердил: должность

Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

20

1

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	210	9	11	44	287	№257	38
			кислолом.	Сыр порциями с нарезным батоном	60	2	15	10	120	№ 25 №266	31
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0	0	15	60	№ 685	6
			хлеб								
			фрукты								
			сладкое	Круассан с шоколадом	100	5	21	37	300	схз	30
			<i>итого</i>				585	16	47	106	767
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	60	1	0	2	8	№12	10
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отварное	270	6	5	16	144	№ 101	30
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Компот из кураги	200	0	0	21	83	№93	13
			хлеб бел.	Хлеб "Городской" порциями	30	2	0	10	50	№ 11	6
			хлеб черн.	Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1	0	9	43	№ 10	5
			гор.блюдо	Плов из куриного филе	275	33	16	52	380	№124	66
<i>итого</i>				865	42,55	21,272	109,3	708,3		130	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1450	58,55	68,272	215,3	1475,3		235
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты Домашние с пюре картофельным, масло сливочное	290	10	24	28	317	№271	70
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб "Городской" порциями	30	2	0	10	50	№11	6
			фрукты								
закуска	Огурец свежий	60	1	0	2	8	№12	18			

			напиток	Компот из вишни	200	0	0	36	143	№585	11
			<i>итого</i>		580	12,66	24,42	76	518		105
1	2	Обед	закуска	Помидор свежий	60	1	0	2	13	№14	10
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	2	7	12	149	№110	25
			2 блюдо	Бедро куриное запеченное	130	29	24	0	280	№252	47
			гарнир	Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	6	5	27	168	№ 114	18
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	36	136	№585	20
			хлеб бел.	Хлеб "Городской" порциями	30	2	0	10	50	№ 11	5
			хлеб черн.	Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1	0	9	43	№ 10	5
				<i>итого</i>		860	40,36	36,1	95,9	838,6	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1440	53,02	60,52	171,9	1356,6		235
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога, молоко сгущенное	180	33	16	52	387	№296	80
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	60	№ 685	6
			хлеб								
			фрукты	Банан свежий	200	3	1	42	156	№ 71	19
			<i>итого</i>		602	35,9	17,2	109,05	603		105
1	3	Обед	закуска	Помидор свежий	60	1	0	2	8	ТТК №14	15
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2	6	8	167	№120	20
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	33	136		19
			хлеб бел.	Хлеб "Городской" порциями	30	2	0	10	50	№ 11	5
			хлеб черн.	Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1	0	9	43	№ 10	5
			гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	290	26	19	37	382	№394	66
			<i>итого</i>		860	31,63	25,82	99,1	786,5		130
1	3	<b>Итого за день:</b>			1462	67,53	43,02	208,15	1389,5		235
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из филе куриного	290	35	19	35	409	№296	55

			закуска	Помидор свежий	60	1	0	2	13	№ 14	33
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0	0	15	60	№ 686	11
			хлеб	Хлеб "Городской" порциями	30	2	0	10	50	ТТК №11	6
			фрукты								
			<i>итого</i>		595	37,6	19,4	62,2	532		105
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский, сметана	260	5	8	8	118	№129	18
			2 блюдо	Тефтели из говядины, соус красный осн.	140	12	14	7	158	№422	64
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	204	№ 99	20
			напиток	Компот из апельсин	200	0	0	15	141	№596	18
			хлеб бел.	Хлеб "Городской" порциями	30	1	0	9	43	№ 11	5
			хлеб черн.	Хлеб " Дарницкий" порциями	30	2	0	10	50	№ 10	5
			<i>итого</i>		810	29,45	27,2	87,8	714,6		130
1	4	<b>Итого за день:</b>			1405	67,05	46,6	150	1246,6		235
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отвар. с сыром	175	12	14	30	250	№204	38
			закуска								
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0	0	15	60	№ 685	6
			хлеб								
			фрукты	мандарин свежий	200	1	0	9	38	№338	30
			сладкое	Корж молочный	100	5	8	48	203	схз	31
			<i>итого</i>		690	17,7	22,3	101,4	551		105
1	5	Обед	закуска	Капуста квашеная с маслом подсолнечным	60	1	1	2	14	№47	15
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	260	4	4	14	153	№151	18
			2 блюдо	Котлеты рыбные	90	11	3	6	231	№234	54
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	№472	20
			напиток	Компот из изюма	200	0	0	21	83	№ 91	13
			хлеб бел.	Хлеб "Городской" порциями	30	2	0	10	50	№ 11	5
			хлеб черн.	Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1	0	9	43	№ 10	5

			<i>итого</i>		820	22,84	13,65	81,75	714,8		130
1	5	<b>Итого за день:</b>			1510	40,54	35,95	183,15	1265,8		235
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	240	7	10	40	156	№257	48
			закуска	Батон нарезной с маслом сливочным	60	2	15	10	181	№111	21
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	62	№685	6
			хлеб								
			фрукты								
			сладкое	Конвертик "Каприз" с грушевой начинкой	70	3	8	44	206	схз	30
			<i>итого</i>			592	12,13	32,42	109,56	605,4	
2	1	Обед	закуска	Помидор свежий	60	1	0	2	13	№14	15
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	240	6	5	16	144	№ 105	30
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	20	86	№93	17
			хлеб бел.	Хлеб "Городской" порциями	30	2	0	10	50	№ 11	6
			хлеб черн.	Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1	0	9	43	№ 10	6
			гор.блюдо	Плов из филе куриное	275	36	16	52	387	№124	56
		<i>итого</i>			835	46,46	21,112	108,37	722,71		130
2	1	<b>Итого за день:</b>			1427	58,59	53,532	217,93	1328,11		235
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рубленные Особые, масло сливочное, пюре картофельное	290	18	23	34	298	№257	68
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	36	136	№585	11
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб "Городской" порциями	40	3	0	20	100	№ 11	5
			фрукты								
			закуска	Помидор свежий	60	1	0	2	13	№14	21
			<i>итого</i>			590	22,2	23	91,8	547	
2	2	Обед	закуска	Огурец свежий	60	1	0	2	8	№12	13

			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	270	6	8	8	127	№120	20
			2 блюдо	Бедро куриное запеченое	130	33	16	52	303	№ 450	51
			гарнир	Макаронные изделия отвырные	180	7	5	32	156	№114	20
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	33	136		16
			хлеб бел.	Хлеб "Городской" порциями	30	2	0	10	10	№ 11	5
			хлеб черн.	Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1	0	9	9	№ 10	5
			<i>итого</i>		900	50,14	30,28	145,75	749,8		130
2	2		<b>Итого за день:</b>		1490	72,34	53,28	237,55	1296,8		235
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	190	24	18	43	289	№296	70
			гарнир								
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0	0	15	60	№ 685	6
			хлеб	Хлеб "Городской" порциями	50	4	1	26	125	№ 11	6
			фрукты	Яблоко	200	1	1	18	89	№338	23
			<i>итого</i>		655	28,8	19,6	102,5	562,8		105
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский, сметана	260	3	6	17	133	№ 129	20
			2 блюдо	Филе "Гурман"	165	29	14	7	168	№35	63
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	46	176	№196	22
			напиток	Компот из апельсинов	200	0	0	15	141	№ 864	15
			хлеб бел.	Хлеб "Городской" порциями	30	2	0	10	50	№11	5
			хлеб черн.	Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1	0	9	43	№10	5
			<i>итого</i>		865	45,11	27,4	104,1	711,2		130
2	3		<b>Итого за день:</b>		1520	73,91	47	206,6	1274		235
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рыбные, рис отварной рассыпчатый	280	15	14	71	392	№ 234	72
			булочное								
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	62	№ 686	8
			хлеб	Хлеб "Городской" порциями	30	2	0	10	50	№11	5

			фрукты									
			закуска	Помидор свежий	60	1	0	2	13	№ 14	20	
			<i>итого</i>		592	17,26	14,32	98,6	517,2		105	
2	4	Обед	закуска	Огурец свежий	60	1	0	2	8	№ 12	18	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	3	6	12	112	№ 110	20	
			2 блюдо	Котлеты домашние	90	7	11	7	201	№271	50	
			гарнир	Капуста тушеная	180	4	8	19	152	№482	18	
			напиток	Компот из вишни	200	0	0	36	143	№ 585	13	
			хлеб бел.	Хлеб "Городской" порциями	30	2	0	10	50	№11	6	
			хлеб черн.	Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1	0	9	43	№10	5	
				<i>итого</i>		850	18,55	25,612	95,3	709,4		130
2	4	<b>Итого за день:</b>			1442	35,81	39,932	193,9	1226,6		235	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с сыром	175	12	14	30	168	ТТК № 204	50	
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0	0	15	60	№ 685	6	
			хлеб									
			фрукты	Банан свежий	200	3	1	42	159	№338	34	
			сладкое	Булочка Молочная	80	4	7	40	146	схз	15	
			<i>итого</i>		670	19,3	21,7	126,8	533		105	
2	5	Обед	закуска	Капуста квашеная с маслом подсолнечным	60	1	1	2	14	№47	12	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя, филе куриное отвар.	260	4	6	14	153	№ 151	18	
			2 блюдо	Котлеты рыбные	90	11	3	6	231	№234	50	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	№472	28	
			напиток	Компот из изюма	200	0	0	21	83	№ 91	12	
			хлеб бел.	Хлеб "Городской" порциями	30	2	0	10	50	№11	5	
			хлеб черн.	Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1	0	9	43	№10	5	
				<i>итого</i>		820	21,85	15,9	81,05	714,9		130

2	5	Итого за день:		1490	41,15	37,6	207,85	1247,9		235
		Среднее значение за период:		1463,6	56,849	48,571	199,23	1310,72		235