

Школа МБОУ "Крутаярская СШ"

Утвердил должность Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

В.Н. Сидорова

дата

4 4 2025

день, месяц, год

| Неделя | День недели | Прием пищи     | Раздел меню  | Блюда                                              | Вес блюда г | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры | Калории |
|--------|-------------|----------------|--------------|----------------------------------------------------|-------------|-------|-------|----------|-------------------------|-------------|---------|
| 1      | 1           | Завтрак        | гор. блюдо   | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА                      | 220         | 7,11  | 16,59 | 38,98    | 334,8                   | 175         | 19,5    |
|        |             |                | гор. напиток | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 200         | 0     | 0     | 14,52    | 58,07                   | 943         | 6       |
|        |             |                | хлеб         | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                  | 50          | 5,76  | 9,43  | 15,46    | 170,6                   | 3           | 20,6    |
|        |             |                | фрукты       | ЙОГУРТ                                             | 125         | 3,5   | 3,13  | 5,64     | 70,64                   |             | 28      |
|        |             |                | итого        |                                                    | 595         | 16,37 | 29,15 | 74,6     | 634,11                  |             | 74,1    |
| 1      | 1           | Обед           | закуска      |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | 1 блюдо      |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | 2 блюдо      |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | гарнир       |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | напиток      |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | хлеб бел.    |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | хлеб черн.   |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | итого        |                                                    | 0           | 0     | 0     | 0        | 0                       |             | 0       |
| 1      | 1           | Итого за день: |              |                                                    | 595         | 16,37 | 29,15 | 74,6     | 634,11                  |             | 74,1    |
| 1      | 2           | Завтрак        | гор. блюдо   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИЦЫ | 250         | 16,55 | 22,27 | 38,81    | 421,93                  | 309-245     | 45,72   |
|        |             |                | гор. напиток | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 200         | 0,06  | 0,01  | 14,73    | 60,41                   | 377         | 10      |
|        |             |                | хлеб         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 30          | 1,99  | 0,26  | 12,7     | 61,19                   |             | 4,7     |
|        |             |                | фрукты       | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                      | 60          | 0,48  | 0,06  | 1,5      | 8,37                    |             | 13,68   |
|        |             |                | итого        |                                                    | 540         | 19,08 | 22,6  | 67,74    | 551,9                   |             | 74,1    |
| 1      | 2           | Обед           | закуска      |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | 1 блюдо      |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | 2 блюдо      |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | гарнир       |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | напиток      |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | хлеб бел.    |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | хлеб черн.   |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | итого        |                                                    | 0           | 0     | 0     | 0        | 0                       |             | 0       |
| 1      | 2           | Итого за день: |              |                                                    | 540         | 19,08 | 22,6  | 67,74    | 551,9                   |             | 74,1    |
| 1      | 3           | Завтрак        | гор. блюдо   | РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ/ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ              | 240         | 17,55 | 10,81 | 30,17    | 306,55                  | 304-261     | 52,9    |
|        |             |                | гор. напиток | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 200         | 0     | 0     | 14,52    | 58,07                   | 943         | 6       |
|        |             |                | хлеб         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 30          | 1,99  | 0,26  | 12,7     | 61,19                   |             | 4,7     |
|        |             |                | фрукты       | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ                | 60          | 0,59  | 3,69  | 2,21     | 45,16                   | 24          | 10,5    |
|        |             |                | итого        |                                                    | 530         | 20,13 | 14,76 | 59,6     | 470,97                  |             | 74,1    |
| 1      | 3           | Обед           | закуска      |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | 1 блюдо      |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | 2 блюдо      |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | гарнир       |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | напиток      |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | хлеб бел.    |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | хлеб черн.   |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | итого        |                                                    | 0           | 0     | 0     | 0        | 0                       |             | 0       |
| 1      | 3           | Итого за день: |              |                                                    | 530         | 20,13 | 14,76 | 59,6     | 470,97                  |             | 74,1    |
| 1      | 4           | Завтрак        | гор. блюдо   | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                          | 150         | 8,88  | 10,24 | 28,76    | 243,93                  | 204         | 35      |
|        |             |                | гор. напиток | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                        | 200         | 0,66  | 0,27  | 19,05    | 93,8                    | 388         | 9,4     |
|        |             |                | хлеб         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 30          | 1,99  | 0,26  | 12,7     | 61,19                   |             | 4,7     |
|        |             |                | фрукты       | БАНАН                                              | 100         | 1,5   | 0,5   | 21       | 96                      |             | 25      |
|        |             |                | итого        |                                                    | 480         | 13,03 | 11,27 | 81,51    | 494,92                  |             | 74,1    |
| 1      | 4           | Обед           | закуска      |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | 1 блюдо      |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | 2 блюдо      |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | гарнир       |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | напиток      |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | хлеб бел.    |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | хлеб черн.   |                                                    |             |       |       |          |                         |             |         |
|        |             |                | итого        |                                                    | 0           | 0     | 0     | 0        | 0                       |             | 0       |
| 1      | 4           | Итого за день: |              |                                                    | 480         | 13,03 | 11,27 | 81,51    | 494,92                  |             | 74,1    |

|   |   |                |             |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|---|---|----------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------|-------|
| 1 | 5 | Завтрак        | гор блюдо   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ЛЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ               | 230 | 15.61 | 27.72 | 41.8  | 478.98 | 302+286 | 41.4  |
|   |   |                | гор напиток | КИСЕЛЬ                                                          | 200 | 0     | 0     | 25.12 | 100.47 | 359     | 13    |
|   |   |                | хлеб        | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                     | 30  | 1.99  | 0.26  | 12.7  | 61.19  |         | 4.7   |
|   |   |                | фрукты      | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ                                      | 100 | 0.98  | 7.27  | 5.2   | 90.91  | 68      | 15    |
|   |   |                |             |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | итого       |                                                                 | 560 | 18.58 | 35.25 | 84.82 | 731.55 |         | 74.1  |
| 1 | 5 | Обед           | закуска     |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | 1 блюдо     |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | 2 блюдо     |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | гарнир      |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | напиток     |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | хлеб бел    |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | хлеб черн   |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                |             |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                |             |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | итого       |                                                                 | 0   | 0     | 0     | 0     | 0      |         | 0     |
| 1 | 5 | Итого за день: |             |                                                                 | 560 | 18.58 | 35.25 | 84.82 | 731.55 |         | 74.1  |
| 2 | 1 | Завтрак        | гор блюдо   | Каша вязкая молочная из риса и пшена                            | 220 | 6.09  | 11.89 | 34.35 | 259.64 | 175     | 18.2  |
|   |   |                | гор напиток | ЧАЙ С САХАРОМ                                                   | 200 | 0     | 0     | 14.52 | 58.07  | 943     | 6     |
|   |   |                | хлеб        | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                               | 50  | 5.76  | 9.43  | 15.46 | 170.6  | 3       | 16.7  |
|   |   |                | фрукты      | БАНАН                                                           | 100 | 1.5   | 0.5   | 21    | 96     |         | 33.2  |
|   |   |                |             |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | итого       |                                                                 | 570 | 13.35 | 21.82 | 85.33 | 594.31 |         | 74.1  |
| 2 | 1 | Обед           | закуска     |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | 1 блюдо     |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | 2 блюдо     |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | гарнир      |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | напиток     |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | хлеб бел    |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | хлеб черн   |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                |             |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                |             |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | итого       |                                                                 | 0   | 0     | 0     | 0     | 0      |         | 0     |
| 2 | 1 | Итого за день: |             |                                                                 | 570 | 13.35 | 21.82 | 85.33 | 594.31 |         | 74.1  |
| 2 | 2 | Завтрак        | гор блюдо   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (СВИНИНЫ) | 210 | 17.94 | 32.29 | 37.3  | 512.18 | 302+246 | 43.2  |
|   |   |                | гор напиток | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                     | 200 | 0     | 0     | 19.36 | 77.41  | 349     | 10.6  |
|   |   |                | хлеб        | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                     | 30  | 1.99  | 0.26  | 12.7  | 61.19  |         | 4.7   |
|   |   |                | фрукты      |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                |             | ОГУРЕЦ                                                          | 60  | 0.48  | 0.06  | 1.5   | 8.37   |         | 15.6  |
|   |   |                | итого       |                                                                 | 500 | 20.41 | 32.61 | 70.86 | 659.15 |         | 74.1  |
| 2 | 2 | Обед           | закуска     |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | 1 блюдо     |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | 2 блюдо     |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | гарнир      |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | напиток     |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | хлеб бел    |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | хлеб черн   |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                |             |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                |             |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | итого       |                                                                 | 0   | 0     | 0     | 0     | 0      |         | 0     |
| 2 | 2 | Итого за день: |             |                                                                 | 500 | 20.41 | 32.61 | 70.86 | 659.15 |         | 74.1  |
| 2 | 3 | Завтрак        | гор блюдо   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                               | 250 | 12.31 | 24.85 | 30.04 | 394.4  | 312+298 | 48.9  |
|   |   |                | гор напиток | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                   | 200 | 0.06  | 0.01  | 14.73 | 60.41  | 377     | 10    |
|   |   |                | хлеб        | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                     | 30  | 1.99  | 0.26  | 12.7  | 61.19  |         | 4.7   |
|   |   |                | фрукты      |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                |             | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ                             | 60  | 0.59  | 3.69  | 2.21  | 45.16  | 24      | 10.5  |
|   |   |                | итого       |                                                                 | 540 | 14.95 | 28.81 | 59.68 | 561.16 |         | 74.1  |
| 2 | 3 | Обед           | закуска     |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | 1 блюдо     |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | 2 блюдо     |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | гарнир      |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | напиток     |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | хлеб бел    |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | хлеб черн   |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                |             |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                |             |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                | итого       |                                                                 | 0   | 0     | 0     | 0     | 0      |         | 0     |
| 2 | 3 | Итого за день: |             |                                                                 | 540 | 14.95 | 28.81 | 59.68 | 561.16 |         | 74.1  |
| 2 | 4 | Завтрак        | гор блюдо   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                            | 150 | 26.72 | 17.5  | 23.82 | 364.78 | 223     | 43.26 |
|   |   |                | гор напиток | Какао с молоком                                                 | 200 | 3.75  | 3.69  | 24.32 | 146.82 | 382     | 9.8   |
|   |   |                | хлеб        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                  | 30  | 2.25  | 0.87  | 15.42 | 78.6   |         | 2.64  |
|   |   |                | фрукты      | ЯБЛОКО                                                          | 120 | 0.53  | 0.53  | 12.94 | 62.04  |         | 18.4  |
|   |   |                |             |                                                                 |     |       |       |       |        |         |       |

|   |   |                             |             |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|---|---|-----------------------------|-------------|-------------------------------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|---------|------|
|   |   |                             | итого       |                                                       | 500   | 33.25  | 22.59  | 76.5   | 652.24  |         | 74.1 |
| 2 | 4 | Обед                        | закуска     |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             | 1 блюдо     |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             | 2 блюдо     |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             | гарнир      |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             | напиток     |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             | хлеб бел.   |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             | хлеб черн.  |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             |             |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             | итого       |                                                       | 0     | 0      | 0      | 0      | 0       |         | 0    |
| 2 | 4 | Итого за день:              |             |                                                       | 500   | 33.25  | 22.59  | 76.5   | 652.24  |         | 74.1 |
| 2 | 5 | Завтрак                     | гор блюдо   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ПТИЦА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 230   | 5.87   | 11.28  | 36.21  | 270.78  | 309+304 | 47   |
|   |   |                             | гор напиток | ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 200   | 0      | 0      | 14.52  | 58.07   | 943     | 6    |
|   |   |                             | хлеб        | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                           | 30    | 1.99   | 0.26   | 12.7   | 61.19   |         | 4.7  |
|   |   |                             | фрукты      |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             |             | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                      | 100   | 1.4    | 6.18   | 8.49   | 96.07   | 67      | 16.4 |
|   |   |                             |             |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             | итого       |                                                       | 560   | 9.26   | 17.72  | 71.92  | 486.11  |         | 74.1 |
| 2 | 5 | Обед                        | закуска     |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             | 1 блюдо     |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             | 2 блюдо     |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             | гарнир      |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             | напиток     |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             | хлеб бел.   |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             | хлеб черн.  |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             |             |                                                       |       |        |        |        |         |         |      |
|   |   |                             | итого       |                                                       | 0     | 0      | 0      | 0      | 0       |         | 0    |
| 2 | 5 | Итого за день:              |             |                                                       | 560   | 9.26   | 17.72  | 71.92  | 486.11  |         | 74.1 |
|   |   | Среднее значение за период: |             |                                                       | 537.5 | 17.841 | 23.658 | 73.256 | 583.642 |         | 74.1 |