

Школа

МБОУ СОШ № 77 им С.И. Петрушко

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Симонова

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2026

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из "Геркулеса"	200	11	12	16	217	№311	48,1
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	61	712	3,9
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			фрукты	Фрукты свежие сезонные	100	0	0	10	44	тех.карта	20
			порц. Блюдо	Масло сливочное	10	1	4	7	68	32	15
			итого		550	15	16	67	482		90
1	1	Обед	закуска	Свекла отварная	60	1	1	6	38	51	7,2
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	5	10	94	145	15,17
			2 блюдо	Печень по-строгоновски	90	10	9	6	149	261	45,81
			гарнир	Макароны отварные	150	7	7	33	224	299	10,12
			напиток	Компот из свежих фруктов	180	0	0	10	42	639	5,2
			хлеб бел.	Хлеб белый	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			хлеб черн.	Хлеб черный	30	3	0	13	68	тех.карта	3,5
			итого		750	25	22	97	707		90
1	1	Итого за день:			1300	40	38	164	1189		180
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с морковью запеченный	160	9	13	16	214	307	51,1
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	61	712	3,9
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			фрукты	Фрукты свежие сезонные	100	0	0	10	44	тех.карта	20
			закуска	Горошек зеленый консервированный	60	5	2	8	70	тех.карта	12
			итого		560	17	15	68	481		90
1	2	Обед	закуска	Соленье а ассортименте	60	0	0	1	4	тех карта	10,2
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	10	14	15	221	163	12,2
			2 блюдо	Плов с мясом	200	13	13	21	252	443	56,4
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	3	0	13	66	644	4,7
			хлеб бел.	Хлеб белый	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			хлеб черн.	Хлеб черный	30	3	0	13	68	тех.карта	3,5
			итого		710	32	27	82	703		90
1	2	Итого за день:			1270	49	42	150	1184		180
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	9	14	29	281	492	52,8
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	4	18	115	725	24
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			фрукты								
			закуска	Соленья в ассортименте	60	0	0	1	4	тех.карта	10,2

			итого		500	15	18	67	492		90
1	3	Обед	закуска	Соленье в ассортименте	60	0	0	1	4	тех карта	10,2
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5	8	13	141	162	10,15
			2 блюдо	Биточки рыбные	90	10	11	13	188	364	42,56
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	5	20	138	525	15,19
			напиток	Кисель фруктовый	180	1	0	19	80	645	5,4
			хлеб бел.	Хлеб белый	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			хлеб черн.	Хлеб черный	30	3	0	13	68	тех.карта	3,5
			итого		750	25	24	98	711		90
1	3	Итого за день:			1250	40	42	165	1203		180
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом	200	9	12	27	257	296	47,8
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2	2	18	98	719	4,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			фрукты	Фрукты свежие сезонные	100	0	0	10	44	тех.карта	20
			порц. Блюдо	Сыр твердый	10	2	3	0	36	тех.карта	15
			итого		550	16	17	74	527		90
1	4	Обед	закуска	Свекла отварная	60	1	0	4	22	№51	7,20
			1 блюдо	Рассольник	200	6	10	17	180	№154	13,10
			2 блюдо	Курица порционно в сметанном соусе	90	7	9	9	145	№493	49,38
			гарнир	Каша пшеничная	150	6	7	13	140	№243	9,12
			напиток	Компот из сухофруктов	180	3	0	13	66	644	4,7
			хлеб бел.	Хлеб белый	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			хлеб черн.	Хлеб черный	30	3	0	13	68	тех.карта	3,5
			итого		750	28,94	25,92	88,8	713,23		90
1	4	Итого за день:			1300	44,94	42,92	162,8	1240,23		180
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные	100	10	11	13	188	364	57,26
			гор.напиток	Чай с сахаром лимоном	200	0	0	15	62	714	4,35
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			фрукты								
			закуска	Соленья в ассортименте	60	0	0	1	7	тех.карта	10,2
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3	5	20	138	525	15,19
			итого		550	16	16	68	487		90
1	5	Обед	закуска	Соленье в ассортименте	60	0	0	1	4	тех карта	10,2
			1 блюдо	Борщ с картофелем и зеленью	200	5	12	11	176	133	12,9
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом	100	10	9	6	148	462	42
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	26	180	513	13,2
			напиток	Компот из свежих фруктов	180	0	0	10	42	639	5,2
			хлеб бел.	Хлеб белый	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			хлеб черн.	Хлеб черный	30	3	0	13	68	тех.карта	3,5
			итого		760	27	27	86	710		90

1	5	Итого за день:			1310	43	43	154	1197		180
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба с маслом сахаром	200	9	12	27	257	297	48,1
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	61	712	3,9
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			фрукты	Фрукты свежие сезонные	100	0	0	10	44	тех.карта	20
			порц. Блюдо	Сыр твердый	10	2	3	0	36	тех.карта	15
			итого		550	14	15	71	490		90
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1	6	5	74	тех карта	12
			1 блюдо	Рассольник	200	3	11	13	164	154	13,25
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом	100	8	11	15	187	485	44,43
			гарнир	Каша пшеничная	150	6	7	13	140	243	9,12
			напиток	Компот из сухофруктов	180	3	0	13	66	644	4,7
			хлеб бел.	Хлеб белый	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			хлеб черн.	Хлеб черный	30	3	0	13	68	тех.карта	3,5
			итого		760	27	35	91	791		90
2	1	Итого за день:			1310	41	50	162	1281		180
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с рисом	160	14	14	28	289	326	57,45
			гор.напиток	Чай с сахаром лимоном	200	0	0	15	62	714	4,35
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			фрукты	Фрукты свежие сезонные	100	0	0	10	44	тех.карта	20
			соус	Соус сметанный	15	1	2	1	23	тех.карта	5,2
			итого		515	18	16	73	510		90
2	2	Обед	закуска	Соление в ассортимента	60	0	0	1	4	тех карта	10,2
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	6	5	12	114	163	12,2
			2 блюдо	Рагу из птицы	200	12	21	40	391	489	55,9
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих фруктов	180	0	0	10	42	639	5,2
			хлеб бел.	Хлеб белый	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			хлеб черн.	Хлеб черный	30	3	0	13	68	тех.карта	3,5
			итого		710	24	26	95	711		90
2	2	Итого за день:			1225	42	42	168	1221		180
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны сладкие с маслом	200	7	10	24	196	332	37,8
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2	2	18	98	692	4,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			фрукты								
			порц.блюдо	Яйцо отварное	60	5	5	0	63	337	25
			сладкое	Кондитерское изделие	50	2	2	19	102	тех.карта	20
			итого		550	19	19	80	551		90
2	3	Обед	закуска	Соление в ассортименте	60	0	0	1	4	тех карта	10,2
			1 блюдо	Суп крестьянский	200	2	11	12	155	138	12,7
			2 блюдо	Котлета мясная с соусом	90	8	12	8	178	268	43,23

			гарнир	Рис отварной	150	4	7	29	196	215	12,17
			напиток	Компот из свежих фруктов	180	0	0	10	42	639	5,2
			хлеб бел.	Хлеб белый	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			хлеб черн.	Хлеб черный	30	3	0	13	68	тех.карта	3,5
			итого		750	20	30	92	735		90
2	3	Итого за день:			1300	39	49	172	1286		180
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	150	6	7	13	140	243	9,12
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	29	156	692	18,1
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			фрукты								
			закуска	Соленья в ассортименте	100	1	0	2	10	тех.карта	17,78
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом	100	5	7	6	111	462	42
			итого		590	19	17	69	509		90
2	4	Обед	закуска	Соленье в ассортименте	60	0	0	1	4	тех карта	10,2
			1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	200	5	10	11	157	133	13,4
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	8	10	13	172	388	39,31
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	5	20	138	525	15,19
			напиток	Кисель фруктовый	180	1	0	19	80	645	5,4
			хлеб бел.	Хлеб белый	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			хлеб черн.	Хлеб черный	30	3	0	13	68	тех.карта	3,5
			итого		760	23	25	96	711		90
2	4	Итого за день:			1350	42	42	165	1220		180
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	180	7	10	22	201	311	28
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3	4	18	115	725	24
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			фрукты	Фрукты свежие	100	0	0	10	44	тех.карта	20
			порц.блюдо	Сыр твердый	10	2	3	0	36	тех.карта	15
			итого		530	15	17	69	488		90
2	5	Обед	закуска	Свекла отварная	60	1	1	6	38	51	7,2
			1 блюдо	Суп гороховый с картофелем	200	5	6	13	123	162	11,8
			2 блюдо	Гуляш	90	5	10	5	130	437	49,68
			гарнир	Макароны отварные	150	7	7	33	224	299	10,12
			напиток	Компот из сухофруктов	180	3	0	13	66	644	4,7
			хлеб бел.	Хлеб белый	40	3	0	19	92	тех.карта	3
			хлеб черн.	Хлеб черный	30	3	0	13	68	тех.карта	3,5
			итого		750	27	24	102	741		90
2	5	Итого за день:			1280	42	41	171	1229		180
		Среднее значение за период:			1289,5	42,294	43,192	163,38	1225,02		180