

Школа	МБОУ "Сош ст.Петропавловская"	Утвердил: должность	Директор		
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд		фамилия	Исмаилов М-С.М.		
Возрастная категория	7-11 лет	дата	1	9	2025
			день	месяц	год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
			итого		500	14,52	17,6	75,84	519,84
1	1	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
			хлеб черн.						
			итого		700	28,56	26,09	122,79	840,21
1	1	Итого за день:			1200	43,08	43,69	198,63	1360,05
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
			итого		500	11,59	11,06	95,69	528,66
1	2	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
			хлеб черн.						
			итого		700	23,18	23,17	100,07	701,53
1	2	Итого за день:			1200	34,77	34,23	195,76	1230,19
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,97
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
			итого		500	22,91	32,55	53,38	598,11
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	74,7
			1 блюдо	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	168,29
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,79
			гарнир						
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82

			хлеб черн.						
			кисломол.	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36
			итого		700	19,5	22,89	81,77	611,09
1	3	Итого за день:			1200	42,41	55,44	135,15	1209,2
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
			гор.блюдо	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
			итого		500	15,42	12,07	92,32	539,59
1	4	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
			гарнир	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
			хлеб черн.						
			итого		700	24,9	25,76	93,79	706,6
1	4	Итого за день:			1200	40,32	37,83	186,11	1246,19
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
			фрукты						
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
			итого		500	25,18	16,65	49,83	449,89
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	71,4
			1 блюдо	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	69,1
			2 блюдо	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	243,98
			гарнир						
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	233,72
			хлеб черн.						
			итого		700	24,78	16,37	101,72	653,33
1	5	Итого за день:			1200	49,96	33,02	151,55	1103,22
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
			гор.блюдо	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
			фрукты						
			сладкое	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,94
			итого		500	23,72	23,68	86,89	655,56
2	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	94
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом №83	200	5,01	3,8	12	190
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,79
			гарнир						
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66
			хлеб черн.						

			итого		700	17,63	16,38	93,02	678,58
2	1	Итого за день:			1200	41,35	40,06	179,91	1334,14
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные №286	100	15,8	5,3	17,9	182,5
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
			сладкое	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
			итого		500	26,74	22,45	102,67	719,69
2	2	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №102	200	6,39	3,22	13,23	108,46
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
			гарнир	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
			хлеб черн.						
			итого		700	25,34	22,26	71,59	589,06
2	2	Итого за день:			1200	52,08	44,71	174,26	1308,75
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	289,35
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
			итого		500	29,89	20,85	73,07	599,49
2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №42	60	1,05	3,71	5,55	59,79
			1 блюдо	Суп рисовый с мясом	250	10,1	6,7	18,88	176,22
			2 блюдо	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,99
			гарнир						
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29,98	144,28
			хлеб черн.						
			итого		700	19,18	23,69	85,62	632,41
2	3	Итого за день:			1200	49,07	44,54	158,69	1231,9
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
			гор.блюдо	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,5
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
			итого		500	17,55	17,66	95,8	612,34
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	70	0,84	4,27	11,34	87,15
			1 блюдо	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	170,44
			2 блюдо	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	243,98
			гарнир						
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
			хлеб черн.						

			итого		700	26,47	32,95	105,55	727,63
2	4	Итого за день:			1200	44,02	50,61	201,35	1339,97
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
			гор.блюдо	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	70
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
			итого		500	14,24	17,17	93,55	519,97
2	5	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
			хлеб черн.						
			итого		700	24,49	25,13	121,78	811,25
2	5	Итого за день:			1200	38,73	42,3	215,33	1331,22
		Среднее значение за период:			1200	43,579	42,643	179,67	1269,48

№ рецептуры	Цена
	50
377	20
459	5
	3
338	13,77
	91,77
113	18,35
	23,25
313	18,35
459	4,09
	27,73
	91,77
	183,54
177	29
378	31
	8,77
338	23
	91,77
131	18,35
	23,25
304	18,35
459	4,09
	27,73
	91,77
	183,54
275	26,55
459	35,3
	10,58
338	17,64
14	1,7
	91,77
24	8,17
81	30,59
203	24,52
459	16,52
	6,17

	5,69
	91,66
	183,43
305	18,35
	9,18
378	33,04
	12,85
338	18,35
	91,77
127	18,35
	23,25
377	18,35
459	4,09
	27,73
	91,77
	183,54
296	16,52
377	27,53
378	36,7
	9,18
14	1,84
	91,77
28	18,35
112	27,52
291	30,53
459	8,17
	7,2
	91,77
	183,54
296	13,77
304	18,35
459	36,71
	9,18
	11,01
14	2,75
	91,77
9	18,35
83	27,52
203	30,53
459	8,17
	7,2

	91,77
	183,54
286	27,53
378	36,71
	9,18
338	18,35
14	
	91,77
102	18,35
	23,25
377	18,35
459	4,09
	27,73
	91,77
	183,54
279	27,53
459	33,04
	11,01
338	18,35
14	1,84
	91,77
42	18,35
	27,52
142	30,53
459	8,17
	7,2
	91,77
	183,54
	18,35
313	12,85
459	33,04
	9,18
338	18,35
	91,77
24	18,35
119	27,52
291	30,53
459	8,17
	7,2

	91,77
	183,54
	18,35
304	12,85
459	33,04
	9,18
338	18,35
	91,77
127	18,35
	23,25
304	18,35
459	4,09
	27,73
	91,77
	183,54
	183,529