

Школа

МБОУ "СОШ п. Васильково им. Героя Советского Союза В.Ф. Маргелова

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Максимова М.О.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

28.01.2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	4,88	5,99	40,53	256,03
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04
			бутерброд	Бутерброд с сыром	45	7,8	4,2	12,5	92,6
			Кисломол.	Йогурт	90	4,1	2,1	6,1	64,3
			<i>итого</i>		535	19,72	14,83	75,05	511,97
			1	1	Обед	закуска	Салат из моркови с кукурузой	60	0,92
1 блюдо	Суп с рисом с картофелем на курином бульоне	200				3,34	5,56	13,68	118,55
2 блюдо	Курица запеченая с соусом	90				8,78	12,1	0,2	145,3
гарнир	Макароны отварные	150				5,54	4,28	35,32	202,05
напиток	Компот из сухофруктов	200				0,35	0,08	21,66	86,04
хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30				2,4	0,3	15,6	75
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40				2,4	0,4	16,8	80
<i>итого</i>		770				23,73	27,97	108,06	777,24
Итого за день:		1305				43,45	42,8	183,11	1289,21
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с отварной птицей, свежий огурец	260	19,59	13,49	38,63	351,29
			гор.напиток	Компот из яблок	200	0,16	0,04	13,1	54,29
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4	0,5	26	125

			<i>итого</i>		510	23,75	14,03	77,73	530,58
1	2	Обед	закуска	Салат из моркови с чесночком и растительным маслом	60	0,98	2,32	5,85	47,96
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,11	5,75	16,67	135,19
			2 блюдо	Биточки из курицы с соусом	90	11,2	5,8	9,5	188
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,17	6,48	19,19	148,63
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80
				<i>итого</i>		770	24,8	21,27	102,32
1	2	Итого за день:			1280	48,55	35,3	180,05	1294,69
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром, подгарнировка из свежих огурцов	210	17,73	8,92	14,51	209,11
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,58	2,85	15,71	104,05
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином с маслом	60	4,08	7,75	26,13	191,1
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
				<i>итого</i>		620	25,99	20,12	71,05
1	3	Обед	закуска	Огурец Свежий	60	0,69	5,13	4,33	7,1
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	210	3,41	7,03	7,78	128,54
			2 блюдо	Гуляш из курицы с овощами	90	12,13	13,95	4,39	175,39
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38
			напиток	Компот из яблок	200	0,16	0,04	13,1	54,29
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80
				<i>итого</i>		780	27,76	30,02	91,72
1	3	Итого за день:			1400	53,75	50,14	162,77	1268,46
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод	150	18,92	10,14	24,95	270,89

			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином с маслом	50	3,28	7,65	20,93	166,1
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<i>итого</i>		550	23,1	18,45	73,08	561,42
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	1,05	3,13	5,64	55,34
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	6,51	3,82	15,47	122,61
			2 блюдо	Жаркое с птицей	200	19,59	13,49	38,63	351,29
			напиток	Компот с яблоками	200	0,16	0,04	13,1	54,29
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80
			<i>итого</i>		730	32,11	21,18	105,24	738,53
1	4	Итого за день:			1280	55,21	39,63	178,32	1299,95
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная Дружба в сметанном соусе,картофель отварной,огурец свежий	300	15,23	22,88	42,44	339
			гор.напиток	Кисель плодоваягодный	200	5,8	0,34	0	85,63
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином с маслом	50	3,28	7,65	20,93	166,1
			<i>итого</i>		550	24,31	30,87	63,37	590,73
1	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	210	3,96	6,14	9,71	120,61
			2 блюдо	Макароник с курицей	200	11,51	9,56	36,91	332,1
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100

			<i>итого</i>		550	21,67	11,65	83,18	608,79
2	2	Обед	закуска	Салат овощной с капустой	60	0,69	5,13	4,33	67,41
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	210	3,41	7,03	7,78	128,54
			2 блюдо	Котлета из говядины и мяса птицы с соусом томатным	110	14,97	8,12	13,82	187,3
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80
				<i>итого</i>		800	30,98	24,37	106,76
2	2	Итого за день:			1350	52,65	36,02	189,94	1409,75
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром, подгарнировка из свежих огурцов	210	15,69	15,34	4,54	219,71
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,58	2,85	15,71	104,05
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	70	5,6	0,7	36,4	175
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
				<i>итого</i>		630	25,47	19,49	71,35
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	210	3,96	6,14	9,71	110,61
			2 блюдо	Макароник с курицей	200	11,51	9,56	36,91	332,1
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80
				<i>итого</i>		740	24,15	22,31	103,88
2	3	Итого за день:			1370	49,62	41,8	175,23	1340,96

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки мясные с соусом сметанно-томатным, каша гречневая, салат Осенний	320	20,7	18,03	55,11	467,23
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,65	1,27	12,45	68,42
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75
			<i>итого</i>		550	24,75	19,6	83,16	610,65
2	4	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,87	4,74	7,09	78,71
			1 блюдо	Суп рыбный	200	3,34	5,56	13,68	118,55
			2 блюдо	Гуляш из курицы с овощами	90	12,13	13,95	4,39	175,39
			гарнир	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,2
			напиток	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,1	54,29
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80
			<i>итого</i>		770	25,44	31,04	95,86	750,14
2	4	Итого за день:			1320	50,19	50,64	179,02	1360,79
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Манник из творога (запеченный) с соусом ванильным	150	21,63	11,51	24,92	293,98
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,8	100
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<i>итого</i>		540	25,81	12,57	72,92	518,41
2	5	Обед	закуска	Свежий огурец	60	0,99	0,01	2,95	8,2
			1 блюдо	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200	3,54	5,69	13,69	153,59
			2 блюдо	Рагу из овощей с курицей	200	16,59	12,48	19,98	285,56

			<i>итого</i>		780	27,76	30,14	93,52	742,41
3	3	Итого за день:			1410	51,99	49,34	165,9	1307,28
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом ванильным	150	20,71	11	23,6	280,1
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином с маслом	50	3,28	7,65	20,93	166,1
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<i>итого</i>		550	24,89	19,31	71,73	570,63
			3	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	2,88
	1 блюдо	Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	200	6,51		3,82	15,47	122,6	
	2 блюдо	Жаркое с птицей	200	19,59		13,49	38,63	351,29	
	напиток	Компот из с/м ягоды	200	0,16		0,04	13,1	54,29	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4		0,3	15,6	75	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4		0,4	16,8	80	
	<i>итого</i>		730	33,94		23,76	104,26	765,17	
3	4	Итого за день:				1280	58,83	43,07	175,99
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки мясные с соусом сметанно-томатным, каша гречневая, свежий огурец	300	20,7	18,03	55,11	467,23
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,87	166,1
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<i>итого</i>		690	24,66	19,19	105,58	766,52
			3	5	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты	60	0,99

			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со	210	3,96	6,14	9,71	110,61
			2 блюдо	Макароник с курицей	200	11,51	9,56	36,91	332,1
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80
				<i>итого</i>	750	22,22	20,76	102,07	738,3
3	5	Итого за день:			1440	46,88	39,95	207,65	1504,82
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04
			фрукты	Груша	100	0,8	0,2	7,5	38
				Бутерброд с сыром	45	6,8	4,2	12,5	99,9
			<i>итого</i>		545	17,33	14,8	72,05	479,81
4	1	Обед	закуска	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41
			1 блюдо	Суп с гречей и картофелем на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,67	118,55
			2 блюдо	Печень куриная/ филе куриное в сливочном соусе	90	5,5	12	15	145,3
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55
			напиток	Компот из изюма/сухофруктов	200	0,35	0,08	21,66	86,04
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80
			<i>итого</i>		770	18,22	27,6	124,13	771,85
4	1	Итого за день:			1315	35,55	42,4	196,18	1251,66
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Курица запеченая с соусом,макароны отварные,помидор свежий	300	17,41	11,12	45,92	436

			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100
			<i>итого</i>		540	20,87	11,55	77,98	583,79
4	2	Обед	закуска	Салат овощной	60	1,08	4,15	7,64	72,47
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,11	5,75	16,67	135,19
			2 блюдо	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным	110	14	9,54	13,59	199,16
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80
			<i>итого</i>		790	31,1	23,53	118,73	824,53
4	2	Итого за день:			1330	51,97	35,08	196,71	1408,32
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, подгарнировка из свежих огурцов	210	15,09	15,36	5,36	220,33
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,58	2,85	15,71	104,05
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	70	5,6	0,7	36,4	175
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<i>итого</i>		630	24,87	19,51	72,17	569,88
4	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с горошком	60	2,88	5,71	4,66	81,99
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со	210	3,96	6,14	9,71	110,61
			2 блюдо	Рагу из овощей с курицей	200	16,59	12,48	19,98	285,56
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80
			<i>итого</i>		740	29,23	25,23	86,95	725,16
4	3	Итого за день:			1370	54,1	44,74	159,12	1295,04
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, Каша гречневая рассыпчатая, салат морковный	320	21,43	17,83	46,01	432,04
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,65	1,27	12,45	68,42
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100
			<i>итого</i>		560	26,28	19,5	79,26	600,46
4	4	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,93	8,06	3,65	91,62
			1 блюдо	Суп рыбный	200	7,35	7,66	11,79	146,16
			2 блюдо	Рыба запеченная с соусом	90	16,26	8,05	6,13	162,3
			гарнир	Картофельное пюре/Картофель отварной	150	3,41	3,96	23,83	145,04
			напиток	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,1	54,29
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,4	0,3	15,6	75
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2,4	0,4	16,8	80
			<i>итого</i>		770	32,91	28,47	90,9	754,41
4	4	Итого за день:			1330	59,19	47,97	170,16	1354,87
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из ягод	150	19,78	10,58	28,23	291,81
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином с маслом	50	3,28	7,65	20,93	166,1
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5

			<i>итого</i>		550	23,96	18,89	76,36	582,34
4	5	Обед	закуска	Соленый огурец	60	0,99	4,1	2,95	8,2
			1 блюдо	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	210	3,54	5,59	13,69	120,59
			2 блюдо	Макароник с курицей	200	13,25	5,39	3,6	326,26
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,2	0,4	20,8	100
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	60	3,6	0,6	25,2	120
				<i>итого</i>		770	24,74	16,24	81,14
4	5	Итого за день:			1320	48,7	35,13	157,5	1320,08
		Среднее значение за период:			1329,5	49,9725	42,166	178,14	1330,1235

№ рецептуры	Цена
174/М/ССЖ	
379/М/ССЖ	
4/М	
	107,04
59/М	
116/М/ССЖ	
288/М/ССЖ	
202/М/ССЖ	
342/М/ССЖ	
	107,04
	214,08
291/М/ССЖ	
342/М/ССЖ	

	107,04
45/M/ССЖ	
103/M/ССЖ	
294/M/ССЖ	
142/M/ССЖ	
388/M/ССЖ	
	107,04
	214,08
213/M/ССЖ, 71/M	
382/M/ССЖ	
14/M	
338/M	
	107,04
71/M/ССЖ	
82/M/ССЖ	
256/M/ССЖ	
171/M/ССЖ	
342/M/ССЖ	
	107,04
	214,08
223/M/ССЖ	



376/M/ССЖ	
14/M	
338/M	
	107,04
67/M/ССЖ	
102/M/ССЖ	
291/M/ССЖ	
342/M/ССЖ	
	107,04
	214,08
223/M/ССЖ	
352/M/ССЖ	
14/M	
	107,04
45/M/ССЖ	
88/M/ССЖ	
238/M/ССЖ	
342/M/ССЖ	

	107,04
	214,08
173/M/ССЖ	
379/M/ССЖ	
338/M	
4/M	
	107,04
62/M/ССЖ	
99/M/ССЖ	
288/M/ССЖ	
171/M/ССЖ	
349/M/ССЖ	
	97,74
	204,78
294/M/ССЖ,20 2/M/ССЖ,71/M/ ССЖ	
377/M/ССЖ	

	107,04
56/M/ССЖ	
82/M/ССЖ	
267/M/ССЖ	
171/M/ССЖ	
388/M/ССЖ	
	107,04
	214,08
211/M/ССЖ,71/ M	
382/M/ССЖ	
338/M	
50/M/ССЖ	107,04
88/M/ССЖ	
238/M/ССЖ	
	107,04
	214,08

269/М/ССЖ, 17 1/М/ССЖ, 99/К/ ССЖ	
378/М/ССЖ	
	107,04
40/М/ССЖ	
83/М/ССЖ	
256/М/ССЖ	
125/М/ССЖ	
342/М/ССЖ	
	107,04
	214,08
222/М/ССЖ	
388/М/ССЖ	
	107,04
71/М/ССЖ	
96/М/ССЖ	
289/М/ССЖ	

342/M/ССЖ	
	107,04
	214,08
173/M/ССЖ	
379/M/ССЖ	
338/M	
4/M	
	107,04
7/И	
102/M/ССЖ	
277/M/ССЖ	
202/M/ССЖ	
349/M/ССЖ	
	107,04
	214,08
291/M/ССЖ, 62/M/ССЖ	
377/M/ССЖ	

	107,04
39/М/ССЖ	
103/М/ССЖ	
256/М/ССЖ	
388/М/ССЖ	
	107,04
	214,08
280/М/ССЖ,70/ М	
377/М/ССЖ	
338/М	
	107,04
56/М/ССЖ	
82/М/ССЖ	
256/М/ССЖ	
171/М/ССЖ	
342/М/ССЖ	

	107,04
	214,08
223/M/ССЖ	
376/M/ССЖ	
14/M	
338/M	
	107,04
50/M/ССЖ	
102/M/ССЖ	
291/M/ССЖ	
342/M/ССЖ	
	107,04
	214,08
294/M/ССЖ,17 1/M/ССЖ,71/K/ ССЖ	
342/M/ССЖ	
14/M	
338/M	
	107,04
45/M/ССЖ	

88/M/ССЖ	
238/M/ССЖ	
342/M/ССЖ	
	107,04
	214,08
173/M/ССЖ	
379/M/ССЖ	
338/M	
4/M	
	107,04
56/M/ССЖ	
101/M/ССЖ	
288/M/ССЖ	
171/M/ССЖ	
349/M/ССЖ	
	107,04
	214,08
294/M/ССЖ,20 2/M/ССЖ,71/M/ ССЖ	

377/M/ССЖ	
	107,04
99/K/ССЖ	
103/M/ССЖ	
271/M/ССЖ	
171/M/ССЖ	
388/M/ССЖ	
	107,04
	214,08
210/M/ССЖ,71/	
382/M/ССЖ	
338/M	
	107,04
50/M/ССЖ	
88/M/ССЖ	
289/M/ССЖ	

	107,04
	214,08
269/М/ССЖ,17 1/М/ССЖ,62/М/ ССЖ	
378/М/ССЖ	
	107,04
7/И	
83/М/ССЖ	
232/М/ССЖ	
128/125/М/СС	
342/М/ССЖ	
	107,04
	214,08
222/М/ССЖ	
376/М/ССЖ	
338/М	

	107,04
45/M/CCЖ	
96/M/CCЖ	
298/CCЖ	
342/M/CCЖ	
	107,04
	214,08
	213,615