

Школа **МКОУ "Шайковская СОШ №2"** Утвердил: должность **Директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Шарина И.Б.**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **9 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 | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | Салат из свёклы | 60 | 0,73 | 3,05 | 4,27 | 47,34 | 33 | 3,79 | |
| | | | 1 блюдо | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 2,7 | 2,92 | 6,76 | 64,56 | 84 | 8,7 | |
| | | | 2 блюдо | Гуляш из филе птицы | 105 | 10,98 | 13,3 | 2,06 | 244 | 259 | 26,82 | |
| | | | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,36 | 5,68 | 33,27 | 213,36 | 181 | 7,03 | |
| | | | напиток | Чай с сахаром | 180 | 0,17 | 0 | 13,44 | 54,41 | | TK №7 | 1,35 |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,27 | 12,82 | 61,7 | | | 2,31 |
| | | | Холодное блюдо | йогурт | 125 | 3,5 | 3,13 | 5,64 | 70,64 | | TK №3 | 35 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 850 | 27,38 | 28,35 | 78,26 | 756,01 | | |
| 1 | 1 | Итого за день: | | | 850 | 27,38 | 28,35 | 78,26 | 756,01 | | 85 | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | Салат из квашеной капусты с луком | 60 | 1,33 | 6,07 | 5,65 | 84,62 | 47 | 7,72 | |
| | | | 1 блюдо | Суп гороховый | 230 | 11,91 | 8,94 | 21,91 | 215,92 | 99 | 17,01 | |
| | | | 2 блюдо | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | 100 | 10,42 | 0,22 | 2,89 | 138,75 | 256 | 24,9 | |
| | | | гарнир | Рис отварной | 150 | 3,43 | 6,25 | 35,95 | 213,85 | 171,2 | 10,64 | |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0 | 0 | 8,71 | 34,83 | 349 | 3,87 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,27 | 12,82 | 61,7 | | | 2,31 |
| | | | Фрукт | апельсин | 100 | 0,86 | 0,19 | 7,75 | 41,15 | | | 18,55 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 850 | 29,89 | 21,94 | 95,68 | 790,82 | | |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 850 | 29,89 | 21,94 | 95,68 | 790,82 | | 85 | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | Свежий огурец | 70 | 0,43 | 5 | 1,1 | 52 | 14 | 15,42 | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с рыбой | 230 | 11 | 3,9 | 16,05 | 143,7 | 117 | 17,64 | |
| | | | 2 блюдо | Печень говяжья по строгановски | 100 | 20,93 | 20,19 | 4,14 | 307,11 | 354 | 34,01 | |
| | | | гарнир | Картофельное пюре | 150 | 2,53 | 5,01 | 16,76 | 122,61 | 335 | 14,12 | |
| | | | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0 | 14,93 | 60,46 | | TK №7 | 1,5 |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,27 | 12,82 | 61,7 | | | 2,31 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 780 | 37,02 | 34,37 | 65,8 | 747,58 | | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 780 | 37,02 | 34,37 | 65,8 | 747,58 | | 85 | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | Рассольник ленинградский | 200 | 2,42 | 2,88 | 12,16 | 184,55 | 96 | 9,25 | |
| | | | 1 блюдо | Котлета из птицы | 95 | 9,14 | 16,46 | 8,79 | 219,82 | 314 | 30,81 | |
| | | | гарнир | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,35 | 3,11 | 34,22 | 186,42 | 209 | 6,13 | |
| | | | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0 | 14,93 | 60,46 | | TK №7 | 1,5 |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,27 | 12,82 | 61,7 | | | 2,31 |
| | | | Холодное блюдо | йогурт | 125 | 3,5 | 3,13 | 5,64 | 70,64 | | TK №3 | 35 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 800 | 22,54 | 25,85 | 88,56 | 783,59 | | |
| 1 | 4 | Итого за день: | | | 800 | 22,54 | 25,85 | 88,56 | 783,59 | | 85 | |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------|-----------------------|----------------------|--|------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|
| 2 | 4 | Обед | закуска | Салат из свёклы | 60 | 0,73 | 3,05 | 4,27 | 47,34 | 33 | 3,79 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 7,34 | 11,08 | 20,85 | 212,64 | 115 | 21,29 |
| | | | 2 блюдо | Котлета из птицы | 95 | 9,14 | 16,46 | 8,79 | 219,82 | 314 | 30,81 |
| | | | гарнир | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,35 | 3,11 | 34,22 | 186,42 | 209 | 6,13 |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0 | 0 | 8,71 | 34,83 | 349 | 3,87 |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,27 | 12,82 | 61,7 | | 2,31 |
| | | | фрукт | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | 8 |
| | | | Кондитерское изделие | Печенье | 40 | | | | | | 8,8 |
| | | | | <i>итого</i> | 905 | 24,9 | 34,37 | 99,46 | 809,75 | | 85 |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | 905 | 24,9 | 34,37 | 99,46 | 809,75 | | 85 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб | | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 5,08 | 5,29 | 14,1 | 125,24 | 82 | 17,54 |
| | | | 2 блюдо | Жаркое по-домашнему | 220 | 12,44 | 28,03 | 15,55 | 464,8 | 259 | 45,07 |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0 | 14,93 | 60,46 | TK №7 | 1,5 |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,27 | 12,82 | 61,7 | | 2,31 |
| | | | фрукт | апельсин | 105 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | | 18,58 |
| | <i>итого</i> | 805 | 20,55 | 33,79 | 65,5 | 755,2 | | 85 | | | |
| 2 | 5 | Итого за день: | | | 805 | 20,55 | 33,79 | 65,5 | 755,2 | | 85 |
| Среднее значение за период: | | | | | 852 | 25,722 | 30,279 | 83,766 | 779,273 | | 85 |