

Школа МБОУ "Новороссийская СШ"

Утвердил: должность Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Т.П. Риккинен

Возрастная категория 7-11 лет

дата 10 3 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
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,96	11,16	90,24	54-2с	15,49
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,01	19,98	4,95	266,4	54-9р	42,2
			гарнир	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	11,42
			напиток	Чай с сахаром	180	0,18	0	6,66	24,12	54-2гн	1,19
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром	2,8
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,81	54-1з	14,3
			<i>итого</i>			725	34,32	35,17	95,04	823,24	
1	1	<b>Итого за день:</b>			725	34,32	35,17	95,04	823,24		93
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
1	2	Обед	закуска	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з	13,05
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	7,43	9,09	21,33	188,44	54-3с	13,44
			2 блюдо	Тефтели из говядины паровые	100	12,3	10,65	7,5	175,65	54-8м	29,6

			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	17,31
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн	7,59
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	2,33
			сладкое	Джем фруктовый	15	0,15	0	10,8	43,5	пром	4,08
			<i>итого</i>		860	32,01	25,97	116,5	819,36		93
1	2	<b>Итого за день:</b>			860	32,01	25,97	116,5	819,36		93
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	200	2,24	5,36	13,34	110,39	54-18с	12,14
			2 блюдо	Курица тушенная с морковью	90	12,69	24,82	31,59	113,76	54-25м	33,35
			гарнир	Рис отварной	200	4,93	6,4	48,66	271,33	54-6г	19,26
			напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн	19,85
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром	2,8
			<i>итого</i>		780	29,89	40,81	155,36	820,75		93
1	3	<b>Итого за день:</b>			780	29,89	40,81	155,36	820,75		93
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0,53	0,08	1,5	8,48	54-2з	18,12
			1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	28,96	11,24	15,6	216	54-5с	18,95

			2 блюдо	Курица отварная	90	28,91	24,44	1,22	167,56	54-21м	30,74
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г	12,52
			напиток	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн	5,67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром	4,2
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром	2,8
			<i>итого</i>		775	72,3	43,86	93,82	821,44		93
1	4	<b>Итого за день:</b>			775	72,3	43,86	93,82	821,44		93
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0
1	5		Обед	закуска							
		1 блюдо		Суп гороховый	250	10,2	4,41	23,34	173,36	54-8с	15,63
		2 блюдо		Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4	54-22м	45,14
		гарнир									
		напиток		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	4,48
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	5,6
		хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром	2,8
		Фрукт		Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	пром	19,35
		<i>итого</i>			890	40,43	12,34	133,81	807,03		93
1	5	<b>Итого за день:</b>			890	40,43	12,34	133,81	807,03		93
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0
2	1		Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,92	2,86	4,08	43,44	54-24з

			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,99	2,77	19,45	126,1	54-7с	9,93	
			2 блюдо	Котлета из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56	54-4м	53,45	
			гарнир	Рис отварной	200	4,93	6,4	48,66	271,33	54-6г	11,16	
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	2,94	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	35	2,64	0,3	17,2	82,05	пром	4,36	
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>	835	31,22	28,05	110,97	816,38		93	
2	1		<b>Итого за день:</b>		835	31,22	28,05	110,97	816,38		93	
2	2	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,1	12,67	137,99	54-2с	19,36	
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	120	16,45	8,9	7,55	176,64	54-11р	33,6	
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,39	6,96	27,44	185,87	54-11г	23,08	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	4,48	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	5,6	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром	2,8	
			Сладкое	Джем фруктовый	15	0,15	0	10,8	43,5	пром	4,08	
				<i>итого</i>	875	33,89	23,89	117,73	816,87		93	
2	2		<b>Итого за день:</b>		875	33,89	23,89	117,73	816,87		93	
2	3	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0

2	3	Обед	закуска	Икра свекольная	80	1,7	5,6	8,68	95,2	54-15з	18,88
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,79	7,04	7,16	115,28	54-1с	13,88
			2 блюдо	Курица отварная	100	32,13	2,38	1,26	154,88	54-21м	34,16
			гарнир	Макароны отварные	180	6,48	5,85	39,33	204,72	54-1г	13,2
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн	4,95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром	2,33
				<i>итого</i>			895	52,93	21,9	109,5	818,75
2	3	<b>Итого за день:</b>			895	52,93	21,9	109,5	818,75		93
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,12	14,27	116,95	54-6с	15,6
			2 блюдо	Курица тушенная с морковью	120	16,92	6,84	13,92	151,68	54-25м	47,12
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	15,21
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн	6,67
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром	2,8
				<i>итого</i>			840	39,61	19,55	129,26	816,74
2	4	<b>Итого за день:</b>			840	39,61	19,55	129,26	816,74		93
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,99	2,77	19,45	126,1	54-7с	5,81
			2 блюдо	Жаркое по домашнему из курицы	200	24,89	6,2	18,41	229,93	54-28м	40,44
			гарнир								
			напиток	Какао с молоком сгущенным	200	0,9	0,5	3,1	133,4	54-22гн	19,85
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	пром	2,8
			Фрукт	Яблоко	150	0,6	0,6	17,7	78,6	пром	18,5
				<i>итого</i>		890	38,91	11	98,13		759,9
2	5	<b>Итого за день:</b>			890	38,91	11	98,13		759,9	93
		<b>Среднее значение за период:</b>			836,5	40,551	26,254	116,01		812,046	93