

Школа МБОУ "Новороссийская СШ"

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Т.П. Риккинен

дата

10 11 2025

день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

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								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	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	12,09
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,01	19,98	4,95	266,4	54-9р	64,82
			гарнир	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	11,41
			напиток	Чай с сахаром	180	0,18	0	6,66	24,12	54-2гн	1,18
			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	17,1
			итого		725	34,32	35,17	95,04	823,24		115
			Итого за день:		725	34,32	35,17	95,04	823,24		115
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	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	25,16
			2 блюдо	Тефтели из говядины паровые	100	12,3	10,65	7,5	175,65	54-8м	42,28
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	14,92

			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн	7,57	
			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	2,1	
			сладкое	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	пром	2,88	
			соус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3соус	1,44	
			итого		875	32,62	26,45	114,68	819,02		115	
1	2		Итого за день:			875	32,62	26,45	114,68	819,02		115
1	3	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	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	11,15	
			2 блюдо	Курица тушенная с морковью	90	12,69	24,82	31,59	113,76	54-25м	56	
			гарнир	Рис отварной	200	4,93	6,4	48,66	271,33	54-6г	19,97	
			напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн	19,48	
			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	
			итого		780	29,89	40,81	155,36	820,75		115	
1	3		Итого за день:			780	29,89	40,81	155,36	820,75		115
1	4	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	4	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0,53	0,08	1,5	8,48	54-2з	5,1	
			1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	28,96	11,24	15,6	216	54-5с	17,15	
			2 блюдо	Курица отварная	90	28,91	24,44	1,22	167,56	54-21м	68,47	

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г	11,87
			напиток	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн	5,41
			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
			итого		775	72,3	43,86	93,82	821,44		115
1	4		Итого за день:		775	72,3	43,86	93,82	821,44		115
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		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	13,78
			2 блюдо	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4	54-22м	63,36
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	4,26
			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	25,2
			итого		890	40,43	12,34	133,81	807,03		115
1	5		Итого за день:		890	40,43	12,34	133,81	807,03		115
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,92	2,86	4,08	43,44	54-24з	15,36
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,99	2,77	19,45	126,1	54-7с	3,85

			2 блюдо	Котлета из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56	54-4м	69,55
			гарнир	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2	54-6г	17,97
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	3,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	40	3,01	0,35	19,65	93,77	пром	3,74
			хлеб черн.								
			соус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3соус	1,44
			итого		840	31,76	27,94	110,34	815,13		115
2	1		Итого за день:			840	31,76	27,94	110,34	815,13	115
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		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	15,11
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	120	16,45	8,9	7,55	176,64	54-11р	62,8
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,39	6,96	27,44	185,87	54-11г	20,11
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	4,26
			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	4,32
			итого		875	33,89	23,89	117,73	816,87		115
2	2		Итого за день:			875	33,89	23,89	117,73	816,87	115
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Икра свекольная	80	1,7	5,6	8,68	95,2	54-15з	20,64

			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,79	7,04	7,16	115,28	54-1с	11,32
			2 блюдо	Курица отварная	100	32,13	2,38	1,26	154,88	54-21м	59,01
			гарнир	Макароны отварные	180	6,48	5,85	39,33	204,72	54-1г	13,69
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн	2,64
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1с	60	4,53	0,53	29,47	140,67	пром	5,6
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	пром	1,68
			соус	Соус белый основной	20	0,54	0,76	0,88	12,5	54-2соус	0,42
			итого		910	53,13	22,6	108,7	822,71		115
2	3		Итого за день:		910	53,13	22,6	108,7	822,71		115
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	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	4,57
			2 блюдо	Курица тушенная с морковью	120	16,92	6,84	13,92	151,68	54-25м	79,94
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	14,24
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн	7,85
			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
			итого		840	39,61	19,55	129,26	816,74		115
2	4		Итого за день:		840	39,61	19,55	129,26	816,74		115
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		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	3,85					
2 блюдо	Жаркое по домашнему из курицы		200	24,89	6,2	18,41	229,93	54-28м	55,52					
гарнир														
напиток	Какао с молоком сгущенным		200	0,9	0,5	3,1	133,4	54-22гн	19,48					
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	Яблоко		150	0,6	0,6	17,7	78,6	пром	27,75					
<i>итого</i>			890	38,91	11	98,13	759,9		115					
2	5		Итого за день:		890	38,91	11	98,13	759,9				115	
			Среднее значение за период:		840	40,686	26,361	115,69	812,283				115	