

Школа **МОУ "ООШ №4"** Утвердил: должность **директор**
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Т.А.Тысячная**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **1 9 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	Макаронные изделия отварные	150	5,54	1,06	28,82	146,97	227/1	81,74	
				Тефтели мясные (ежики)	60	2,38	9,71	11,39	142,45	202/1		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			15	60	300/1		
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,74	0,4	17,82	85,84			
			фрукты	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	75,6			
			<i>итого</i>				650	12,46	11,57	89,23	510,86	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			650	12,46	11,57	89,23	510,86		81,74	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Бигус с мясом	200	13,97	15,11	6,87	219,4	378/1	81,74	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			15	60	300/1		
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,74	0,4	17,82	85,84			
			фрукты									
				Печенье сдобное	80	5,12	13,44	54,8	360,64			
			<i>итого</i>				520	21,83	28,95	94,49	725,88	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	2	Итого за день:			520	21,83	28,95	94,49	725,88		81,74	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	6,92	12,09	41,04	300,49	102/1	81,74	
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7		15	62,78	283/1		
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,74	0,4	17,82	85,84			
			фрукты									
				Батончик шоколадный	60	3,72	25,49	28,92	321,72			
			<i>итого</i>				500	14,08	37,98	102,78	770,83	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	3	Итого за день:			500	14,08	37,98	102,78	770,83		81,74	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,26	5,21	16,54	169,5	241/1	81,74	
				Котлета рубленая из кур	70	1,05	3,75	5,02	119	207/1		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			15	60	300/1		
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,74	0,4	17,82	85,84			
			фрукты	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	66,43			
			<i>итого</i>				660	7,85	10,16	73,98	500,77	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	4	Итого за день:			660	7,85	10,16	73,98	500,77		81,74	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	150	2,72	4,49	25,51	153,34	224/1	81,74
				Котлеты или биточки рыбные	70	11,58	3,51	11,55	124,08	161/1	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			15	60	300/1	
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,74	0,4	17,82	85,84		
			фрукты								
				Вафли мягкие	70	5,25	6,86	52,08	291,06		
				<i>итого</i>			530	22,29	15,26	121,96	714,32
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
1	5	Итого за день:			530	22,29	15,26	121,96	714,32		81,74
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,08	8,07	30,65	223,54	219/1	81,74
				Печень тушеная	90	13,58	11,32	4,64	174,73	192/1	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			15	60	300/1	
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,74	0,4	17,82	85,84		
			фрукты	Киви	150	1,2		13,5	58,8		
				<i>итого</i>			630	24,6	19,79	81,61	602,91
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	1	Итого за день:			630	24,6	19,79	81,61	602,91		81,74
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,24	5,19	16,53	125,78	241/1	81,74
				Курица в соусе с томатом	90	13,59	15,55	3,3	207,5	210/1	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			15	60	300/1	
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,74	0,4	17,82	85,84		
			фрукты								
				Печенье сдобное	50	3,2	8,4	34,25	225,4		
				<i>итого</i>			530	22,77	29,54	86,9	704,52
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	2	Итого за день:			530	22,77	29,54	86,9	704,52		81,74
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,39	9,21	31,59	226,79	114/1	81,74
				Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	4,94	71,66	366/1	
			гор.напиток	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	103,76	289/1	
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,74	0,4	17,82	85,84		
			фрукты	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8		
				<i>итого</i>			610	13,25	16,59	98,58	576,85
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	3	Итого за день:			610	13,25	16,59	98,58	576,85		81,74
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	20,47	19,64	13,64	313,33	181/1	81,74
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			15	60	300/1	
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,74	0,4	17,82	85,84		
			фрукты								
	Вафли	60	1,4	1,65	38,65	175,05					

			хлеб черн.									
			итого	0	0	0	0	0	0			0
3	3		Итого за день:	600	18,45	8,56	68,35	487,15				81,74
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Здоровье"	200	7,14	12,06	34,15	273,77	102/1		81,74
				Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		60	366/1		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			15	60	300/1		
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,74	0,4	17,82	85,84			
			фрукты									
				Печенье сдобное	50	3,2	8,4	34,25	225,4			
			итого	510	17,72	26,76	101,22	705,01				81,74
3	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого	0	0	0	0	0	0			0
3	4		Итого за день:	510	17,72	26,76	101,22	705,01				81,74
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	200	26,19	24,05	40,51	483,13	141/1		81,74
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			15	60	300/1		
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,74	0,4	17,82	85,84			
			фрукты									
				Пряник	60	3,54	2,82	45	219,54			
			итого	500	32,47	27,27	118,33	848,51				81,74
3	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого	0	0	0	0	0	0			0
3	5		Итого за день:	500	32,47	27,27	118,33	848,51				81,74
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,54	0,99	28,82	146,35	227/1		81,74
				Тефтели мясные паровые	100	13,73	16,83	7,83	237,6	201/1		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			15	60	300/1		
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,74	0,4	17,82	85,84			
			фрукты									
				Бисквит	50	3,75	4,9	37,2	207,9			
			итого	540	25,76	23,12	106,67	737,69				81,74
4	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого	0	0	0	0	0	0			0
4	1		Итого за день:	540	25,76	23,12	106,67	737,69				81,74
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с капустой	200	30,29	19,1	4,88	312,49	39/1		81,74
			гор.напиток	Чай каркаде	200			19,96	79,84	156/0		
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,74	0,4	17,82	85,84			
			фрукты									
				Пряник	60	3,54	2,82	45	219,54			
			итого	500	36,57	22,32	87,66	697,71				81,74
4	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого	0	0	0	0	0	0			0
4	2		Итого за день:	500	36,57	22,32	87,66	697,71				81,74
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,06	9,97	32,22	242,76	112/1		81,74
				Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		71,66	366/1		

			гор.напиток	Чай с сахаром	200			15	60	300/1	
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,74	0,4	17,82	85,84		
			фрукты	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5		
			<i>итого</i>		560	14,64	16,57	76,29	512,76		81,74
4	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
4	3	Итого за день:			560	14,64	16,57	76,29	512,76		81,74
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,26	5,21	16,54	126,06	241/1	81,74
			гор.блюдо	Котлеты, биточки, шницели	70	12,43	12,26	10,18	200,75	189/1	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			15	60	300/1	
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,74	0,4	17,82	85,84		
			фрукты								
				Пряник	100	5,9	4,7	75	365,9		
			<i>итого</i>		560	24,33	22,57	134,54	838,55		81,74
4	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
4	4	Итого за день:			560	24,33	22,57	134,54	838,55		81,74
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной птицы	200	13,06	12,8	33,51	301,33	211/1	81,74
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			15	60	300/1	
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	2,74	0,4	17,82	85,84		
			фрукты	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8		
			<i>итого</i>		640	16,6	14	85,93	535,97		81,74
4	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
4	5	Итого за день:			640	16,6	14	85,93	535,97		81,74
		Среднее значение за период:			558	19,584	19,424	95,694	641,508		81,74