

Школа

МБОУ "СОШ № 19"

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	Каша	Каша рисовая молочная
			Напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукт	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	салат	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			2 блюдо	Наггетсы куриные
			Напиток	Сок фруктовый
			Хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			соус	Соус томатный
			2 блюдо	Курица запеченная
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	салат	Салат "Винегрет"
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая
			соус	Соус томатный
			2 блюдо	Оладьи из печени
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	Каша	Каша овсяная молочная
			напиток	Кофейный напиток
			Хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукт	Фрукт свежий

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	салат	Нарезка овощная
			1 блюдо	Рассольник домашний
			гарнир	Картофель отварной
			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	осн.блюдо	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Кондитерское изделие
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	салат	Салат из моркови и яблока
			1 блюдо	Щи из свежей капусты
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			2 блюдо	Гуляш из отварной говядины
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гарнир	Макаронные изделия отварные
			соус	Соус томатный
			осн.блюдо	Тефтеля мясная
			хлеб	Хлеб пшеничный
			напиток	Сок фруктовый
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	салат	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)
			1 блюдо	Суп "Крестьянский"
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая
			соус	Соус томатный
			2 блюдо	Курица запеченная
			хлеб	Хлеб пшеничный

			напиток	Чай с сахаром
				Фрукт свежий
			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	6	Завтрак	Каша	Каша пшеничная молочная
			напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Фрукт свежий
			<i>итого</i>	
2	6	Обед	салат	Овощная нарезка
			1 блюдо	Суп картофельный
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			соус	Соус томатный
			2 блюдо	Котлета рыбная
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	6	<b>Итого за день:</b>		
2	7	Завтрак	Гарнир	Омлет натуральный с зеленым горошком
				Кондитерское изделие
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	7	Обед	салат	Салат из свеклы отварной
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"
			гарнир	Картофельное пюре
			соус	Соус томатный
			2 блюдо	Тефтеля мясная
			хлеб	Хлеб пшеничный
			напиток	Отвар из шиповника
			<i>итого</i>	
2	7	<b>Итого за день:</b>		
2	8	Завтрак	гарнир	Каша рисовая рассыпчатая
			соус	Соус томатный
			осн.блюдо	Наггетсы куриные

			хлеб	Хлеб пшеничный
			напиток	Чай с сахаром
			<i>итого</i>	
2	8	Обед	салат	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)
			1 блюдо	Борщ
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			осн.блюдо	Курица, тушеная в соусе
			напиток	Компот из сухофруктов
			Хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	8	<b>Итого за день:</b>		
2	9	Завтрак	гарнир	Картофельное пюре
			соус	Соус томатный
			осн.блюдо	Оладьи из печени
			хлеб	Хлеб пшеничный
			напиток	Чай с сахаром
			<i>итого</i>	
2	9	Обед	салат	Салат из баклажанной капусты
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			соус	Соус томатный
			2 блюдо	Котлета куриная
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукт	Фрукт свежий
			<i>итого</i>	
2	9	<b>Итого за день:</b>		
2	10	Завтрак	осн.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром
			закуска	Икра кабачковая
			напиток	Кофейный напиток
			хлеб	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	10	Обед	салат	Нарезка овощная
			1 блюдо	Щи со свежей капусты



Утвердил: должность **директор**  
 фамилия **И.П. Булгакова**  
 дата **9 1 2025**  
день            месяц            год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	12,50	13,01	35,52	296,00	302Л	47,68
200	2,60	2,70	15,80	93,00	693Л	37,55
30	2,37	1,80	12,40	69,00		4,07
200	1,00	0,20	15,20	82,00		37,00
630	18,47	17,71	78,92	540		126,3
60	0,66	0,22	2,28	23,20	22К	9,14
200	1,60	1,54	15,60	118,00	138 Л	6,58
150	5,48	9,17	38,26	196,30	332Л	20,00
90	12,68	10,94	19,32	236,19	326К	65,93
200	0,35	0,40	16,20	82,00	пром.	20,58
30	2,37	1,80	12,40	69,00	пром.	4,07
730	23,14	24,07	104,06	724,69		126,3
1360	41,61	41,78	182,98	1264,69		252,6
150	5,06	5,22	34,74	203,20	297Л	26,00
50	0,50	2,21	3,00	35,00	313Л	4,87
90	10,58	8,45	13,78	182,70	293М	83,96
200	0,53	0,04	9,92	46,60	686Л	7,40
30	2,37	1,80	12,40	69,00	пром.	4,07
520	19,04	17,72	73,84	536,5		126,3
60	0,98	1,38	4,38	43,00	71Л	12,01
200	6,40	5,54	15,46	161,34	139Л	15,30
150	3,52	3,54	36,62	201,00	297Л	24,67
50	0,50	2,21	3,00	35,00	313Л	4,87
60	9,84	9,20	24,82	164,00	268К	60,38
200	0,10	0,04	9,90	15,00	685Л	5,00
30	2,37	1,80	12,40	69,00	пром.	4,07
750	23,71	23,71	106,58	688,34		126,3
1270	42,75	41,43	180,42	1224,84		252,6
200	10,44	12,80	33,70	239,60	182Л	39,29
200	2,94	1,99	16,92	113,40	692Л	32,46
30	2,37	1,80	12,40	69,00	пром.	4,07
	0,52	0,14	10,13	77,00	пром.	50,48

430	16,27	16,73	73,15	499		126,3
60	0,66	0,12	2,28	23,20	71М	21,24
200	1,74	4,20	10,94	134,34	131Л	9,14
150	2,94	4,17	20,86	159,00	203Л	23,85
90	15,78	14,46	35,42	224,50	229М	56,25
200	2,09	0,74	29,50	110,00	639Л	11,75
30	2,37	1,80	12,40	69,00	пром.	4,07
730	25,58	25,49	111,4	720,04		126,3
1160	41,85	42,22	184,55	1219,04		252,6
200	10,10	7,18	41,84	297,34	206К	74,85
200	0,10	0,04	9,90	45,00	685Л	5,00
40	3,16	2,40	16,53	92,00	пром.	5,42
60	5,20	9,00	14,80	132,00	пром.	41,03
500	18,56	18,62	83,07	566,34		126,3
60	0,54	2,04	5,64	40,20	49Л	10,31
200	4,40	5,66	11,74	94,66	124Л	6,76
150	5,06	5,22	34,74	203,20	297Л	26,00
90	13,10	12,17	32,60	258,90	246М	74,16
200	0,10	0,04	9,90	45,00	685Л	5,00
30	2,37	1,80	12,40	69,00	пром.	4,07
730	25,57	26,93	107,02	710,96		126,3
1230	44,13	45,55	190,09	1277,3		252,6
150	5,48	8,17	30,26	196,30	332Л	20,00
50	0,50	2,21	3,00	35,00	313 Л	4,87
60	9,61	6,54	15,61	178,31	462Л	75,43
40	3,16	2,40	16,53	92,00	пром.	5,42
200	0,35	0,40	18,20	82,00	пром.	20,58
500	19,1	19,72	83,6	583,61		126,3
60	0,66	0,22	2,28	23,20	22К	9,14
200	6,74	6,94	11,72	118,00	134Л	10,74
150	4,35	7,30	36,85	206,25	171М	22,69
50	0,50	2,21	3,00	35,00	313Л	4,87
90	10,58	8,45	13,78	182,70	293М	65,63
30	2,37	1,80	12,40	69,00	пром.	4,07

200	0,10	0,04	9,90	45,00	685Л	5,00
	0,52	0,14	12,13	77,00	пром.	4,16
780	25,82	27,1	102,06	756,15		126,3
1280	44,92	46,82	185,66	1339,76		252,6
200	11,44	12,80	34,20	239,60	311Л	40,10
200	2,60	2,70	15,80	93,00	393Л	37,55
30	2,37	1,80	12,40	69,00	пром.	4,07
	0,52	0,14	12,13	77,00	пром.	44,58
430	16,93	17,44	74,53	478,6		126,3
60	0,66	0,12	2,28	23,20	71М	21,24
200	3,68	7,60	14,86	144,66	133Л	10,03
150	5,06	5,22	34,74	203,20	297Л	26,00
50	0,50	2,21	3,00	35,00	313Л	4,87
60	13,74	10,47	25,63	231,75	388Л	55,09
200	0,10	0,04	9,90	45,00	685Л	5,00
30	2,37	1,80	12,40	69,00	пром.	4,07
750	26,11	27,46	102,81	751,81		126,3
1180	43,04	44,9	177,34	1230,41		252,6
200	9,48	8,17	38,26	206,30	210М/22К	79,12
60	5,20	9,00	14,80	132,00	пром.	34,36
200	0,53	0,04	9,92	46,60	686Л	7,40
40	3,16	2,40	16,53	92,00	пром.	5,42
500	18,37	19,61	79,51	476,9		126,3
60	1,84	3,02	5,80	66,00	64Л	7,11
200	4,26	4,20	24,54	115,00	132Л	6,98
150	5,69	6,16	10,98	172,86	128М	22,31
50	0,50	2,21	3,00	35,00	313Л	4,87
60	9,61	6,54	15,61	178,31	462Л	70,81
30	2,37	1,80	12,40	69,00	пром.	4,07
200	0,60	0,52	37,00	155,00	705Л	10,15
750	24,87	24,45	109,33	791,17		126,3
1250	43,24	44,06	188,84	1268,07		252,6
150	3,52	3,54	36,62	201,00	297Л	24,67
50	0,50	2,21	3,00	35,00	313Л	4,87
90	12,68	10,94	19,32	236,19	326К	87,69



30	2,37	1,80	12,40	69,00	пром.	4,07
200	0,10	0,04	9,90	45,00	685Л	5,00
520	19,17	18,53	81,24	586,19		126,3
60	0,66	0,22	2,28	23,20	22К	19,10
200	3,13	6,60	17,96	110,00	110Л	13,76
150	5,48	8,17	38,26	196,30	332Л	20,00
90	9,61	6,21	2,46	197,21	288М/313Л	57,62
200	2,09	0,74	29,50	110,00	11,75	11,75
30	2,37	1,80	12,40	69,00	пром.	4,07
730	23,34	23,74	102,86	705,71		126,3
1250	42,51	42,27	184,1	1291,9		252,6
150	5,69	5,16	14,98	172,86	128М	22,31
50	0,50	2,21	3,00	35,00	313Л	4,87
60	9,84	9,20	24,82	164,00	268К	88,70
40	2,14	1,80	14,40	69,00	пром.	5,42
200	0,10	0,04	9,90	45,00	685Л	5,00
500	18,27	18,41	67,1	485,86		126,3
60	1,32	2,70	5,30	54,60	43Л	8,58
200	3,94	2,70	13,06	109,34	140Л	6,72
150	5,06	5,22	34,74	203,20	297Л	26,00
50	0,50	2,21	3,00	35,00	313Л	4,87
60	10,55	9,92	17,40	190,50	205Л	66,90
200	0,10	0,04	9,90	45,00	685Л	5,00
30	2,37	1,80	12,40	69,00	пром.	4,07
	0,52	0,14	11,13	77,00	пром.	4,16
750	24,36	24,73	106,93	783,64		126,3
1250	42,63	43,14	174,03	1269,5		252,6
200	13,53	12,92	34,11	334,40	333Л	55,74
60	1,05	2,22	5,46	46,99	73М	32,68
200	1,60	1,80	14,40	89,00	692Л	32,46
40	2,37	1,80	12,40	69,00	пром.	5,42
500	18,55	18,74	66,37	539,39		126,3
60	0,66	0,12	2,28	23,20	71М	21,24
200	4,40	5,66	11,74	94,66	124Л	6,76

