

Школа

МБОУ Лопандинская СОШ

Утвердил: должность

Директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

О.Е. Терентьева

Возрастная категория

7-11 лет

дата

13

1

2025

день

месяц

год

| Неделя | День недели | Прием пищи     | Раздел меню | Блюда                                  | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептур | Цена  |
|--------|-------------|----------------|-------------|----------------------------------------|--------------|-------|------|----------|--------------|------------|-------|
| 1      | 1           | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша манная молочная                   | 200/5/10     | 6     | 3    | 23.4     | 225          | 181        | 18.83 |
|        |             |                |             | Сыр                                    | 15           | 2.7   | 3    | 0        | 37.8         | 15         | 8.1   |
|        |             |                |             |                                        |              |       |      |          |              |            |       |
|        |             |                | гор.напиток | Какао с молоком сгущенным              | 180          | 2.3   | 3.2  | 26.7     | 150.4        | 383        | 12.63 |
|        |             |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                         | 30           | 2.4   | 8.2  | 10.6     | 63.6         |            | 2.15  |
|        |             |                |             | Хлеб ржаной                            | 30           | 3.7   | 0.6  | 10.6     | 87           |            | 3.54  |
|        |             |                | фрукты      | Свежие бананы                          | 100          | 1.5   | 0    | 12.15    | 100          | 338        | 11.5  |
|        |             |                |             |                                        |              |       |      |          |              |            |       |
|        |             |                |             |                                        |              |       |      |          |              |            |       |
|        |             |                | итого       |                                        | 555          | 18.6  | 18   | 83.45    | 663.8        |            | 56.75 |
| 1      | 1           | Обед           | закуска     | Винегрет овощной с растительным маслом | 80           | 3.4   | 2.6  | 8.5      | 63           | 67         | 1.2   |
|        |             |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с бобовыми            | 200          | 4.06  | 4.2  | 20       | 130          | 102        | 5.07  |
|        |             |                | 2 блюдо     | Сосиска отварная                       | 100          | 8.4   | 13   | 1        | 224          | 243        | 20    |
|        |             |                | гарнир      | Рис отварной                           | 180/10       | 2.5   | 4.1  | 24.6     | 157.3        | 304        | 8     |
|        |             |                | напиток     | Чай с сахаром                          | 180/15       | 0.1   | 0    | 15       | 60.4         | 376        | 1.8   |
|        |             |                | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                         | 30           | 2.4   | 0.6  | 10.6     | 63.6         |            | 2.15  |
|        |             |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                            | 30           | 3.7   | 0.6  | 20.6     | 87           |            | 2     |
|        |             |                |             |                                        |              |       |      |          |              |            |       |
|        |             |                |             |                                        |              |       |      |          |              |            |       |
|        |             |                | итого       |                                        | 620          | 24.56 | 25.1 | 100.3    | 785.3        |            | 40.22 |
| 1      | 1           | Итого за день: |             |                                        | 1345         | 43.16 | 43.1 | 183.75   | 1449.1       |            | 96.97 |
| 1      | 2           | Завтрак        | гор.блюдо   | Блинчики с творогом                    | 200          | 7.4   | 6.4  | 19.7     | 248.75       |            | 16.54 |
|        |             |                |             |                                        |              |       |      |          |              |            |       |
|        |             |                |             | Сыр                                    | 15           | 2.7   | 3    | 0        | 37.8         | 15         | 8.1   |
|        |             |                | гор.напиток | Кисель из концентрата                  | 180          | 0.1   | 0    | 22.1     | 108.8        |            | 8.42  |
|        |             |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                         | 30           | 2.4   | 8.2  | 10.6     | 63.6         |            | 2.15  |

[illegible]

|   |   |               |             |                                        |        |      |       |       |         |     |       |
|---|---|---------------|-------------|----------------------------------------|--------|------|-------|-------|---------|-----|-------|
|   |   |               |             |                                        |        |      |       |       |         |     |       |
|   |   |               | итого       |                                        | 750    | 24.7 | 25    | 104.9 | 829.26  |     | 24.95 |
| 1 | 3 | итого за день |             |                                        | 1375   | 42.8 | 44.7  | 188.6 | 1422.86 |     | 81.7  |
| 1 | 4 | Завтрак       | гор.блюдо   | Каша гречневая молочная                | 200/5  | 4.5  | 3.1   | 28.6  | 168.5   | 183 | 16.33 |
|   |   |               |             |                                        |        |      |       |       |         |     |       |
|   |   |               |             | Сыр                                    | 15     | 2.7  | 2     | 0     | 37.8    | 15  | 8.1   |
|   |   |               | гор.напиток | Какао с молоком сгущенным              | 180    | 2.7  | 3.2   | 20.7  | 150.4   | 383 | 12.63 |
|   |   |               | хлеб        | Хлеб пшеничный                         | 30     | 2.4  | 3.2   | 10.6  | 63.6    |     | 2.15  |
|   |   |               |             | Хлеб ржаной                            | 30     | 2.7  | 0.6   | 10.6  | 87      |     | 3.54  |
|   |   |               |             | Йогурт                                 | 100    | 3.5  | 7     | 13    | 56      |     | 14    |
|   |   |               |             |                                        |        |      |       |       |         |     |       |
|   |   |               | итого       |                                        | 415    | 18.5 | 19.1  | 83.5  | 563.3   |     | 56.75 |
| 1 | 4 | Обед          | закуска     | Винегрет овощной с растительным маслом | 80     | 1.4  | 2.6   | 8.5   | 63      | 67  | 1.2   |
|   |   |               | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты                   | 200    | 1.4  | 3.9   | 6.7   | 67.5    | 88  | 5     |
|   |   |               | 2 блюдо     | Куры отварные                          | 100    | 12   | 12.8  | 1.8   | 300     | 288 | 10.06 |
|   |   |               | гарнир      | Картофельное пюре                      | 180/5  | 4.2  | 4.2   | 27    | 240     | 128 | 2     |
|   |   |               | напиток     | Чай с сахаром                          | 180/15 | 0.1  | 0     | 15    | 60.4    | 376 | 1.8   |
|   |   |               | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                         | 30     | 2.4  | 0.6   | 20.6  | 63.6    |     | 2.15  |
|   |   |               | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                            | 30     | 3.7  | 0.6   | 20.6  | 87      |     | 2     |
|   |   |               |             |                                        |        |      |       |       |         |     |       |
|   |   |               |             |                                        |        |      |       |       |         |     |       |
|   |   |               | итого       |                                        | 770    | 25.2 | 24.7  | 100.2 | 881.5   |     | 24.21 |
| 1 | 4 | итого за день |             |                                        | 1185   | 43.7 | 43.8  | 183.7 | 1444.8  |     | 80.96 |
| 1 | 5 | Завтрак       | гор.блюдо   | Суп молочный с макаронными изделиями   | 200/10 | 3.4  | 7.82  | 16.56 | 114.2   | 120 | 18.9  |
|   |   |               |             | Сыр                                    | 15     | 2.7  | 3     | 0     | 37.8    | 15  | 8.1   |
|   |   |               |             |                                        |        |      |       |       |         |     |       |
|   |   |               | гор.напиток | Кисель из концентрата                  | 180    | 0.1  | 0     | 20.1  | 108.8   |     | 8.42  |
|   |   |               | хлеб        | Булочка                                | 100    | 7.9  | 8.2   | 19.2  | 250.2   |     | 8.29  |
|   |   |               |             | Хлеб ржаной                            | 30     | 3.7  | 0.6   | 10.6  | 87      |     | 3.54  |
|   |   |               | фрукты      | Свежее яблоко                          | 100    | 0.4  | 0     | 17.2  | 52      | 338 | 9.5   |
|   |   |               |             |                                        |        |      |       |       |         |     |       |
|   |   |               |             |                                        |        |      |       |       |         |     |       |
|   |   |               | итого       |                                        | 575    | 18.2 | 19.62 | 83.66 | 650     |     | 56.75 |

|   |   |               |             |                                |        |       |        |         |        |        |       |
|---|---|---------------|-------------|--------------------------------|--------|-------|--------|---------|--------|--------|-------|
| 1 | 5 | Обед          | закуска     | Салат из квашеной капусты      | 80     | 1.02  | 5      | 8       | 70.2   | 47     | 3     |
|   |   |               | 1 блюдо     | Суп картофельный с бобовыми    | 200    | 4.06  | 4.2    | 20      | 130    | 102    | 5.07  |
|   |   |               | 2 блюдо     | Сосиска отварная               | 100    | 8.4   | 11     | 1       | 224    | 243    | 27.5  |
|   |   |               | гарнир      | Рис отварной                   | 180/10 | 2.5   | 4.1    | 27.6    | 157.3  | 304    | 8     |
|   |   |               | напиток     | Чай с сахаром                  | 180/15 | 0.1   | 0      | 15      | 60.4   | 376    | 1.8   |
|   |   |               | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                 | 30     | 5.4   | 0.6    | 10.6    | 63.6   |        | 2.15  |
|   |   |               | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                    | 30     | 3.7   | 0.6    | 20.6    | 87     |        | 2     |
|   |   |               |             |                                |        |       |        |         |        |        |       |
|   |   |               |             |                                |        |       |        |         |        |        |       |
|   |   |               | итого       |                                | 720    | 25.18 | 25.5   | 102.8   | 792.5  |        | 49.52 |
| 1 | 5 | Итого за обед |             | 1295                           | 43.38  | 45.12 | 186.46 | 1442.5  |        | 106.27 |       |
| 2 | 1 | Завтрак       | гор.блюдо   | Капуста тушеная                | 200    | 4     | 7.2    | 21.2    | 169    | 139    | 13.5  |
|   |   |               |             | Котлета тушеная (полуфабрикат) | 100    | 5.4   | 7.2    | 7.6     | 228.75 |        | 17.66 |
|   |   |               |             | Сыр                            | 15     | 2.7   | 3      | 0       | 37.8   | 15     | 8.1   |
|   |   |               | гор.напиток | Чай с сахаром                  | 180/15 | 0.1   | 0      | 15      | 60.4   | 376    | 1.8   |
|   |   |               | хлеб        | Хлеб пшеничный                 | 30     | 2.4   | 0.6    | 10.6    | 63.6   |        | 2.15  |
|   |   |               |             | Хлеб ржаной                    | 30     | 3.6   | 0.6    | 20.6    | 87     |        | 3.54  |
|   |   |               | фрукты      | Свежая груша                   | 100    | 0.4   | 0      | 8.6     | 47     | 338    | 10    |
|   |   |               |             |                                |        |       |        |         |        |        |       |
|   |   |               | итого       |                                | 535    | 18.6  | 18.6   | 83.6    | 693.55 |        | 56.75 |
| 2 | 1 | Обед          | закуска     | Огурцы порционно               | 80     | 1.06  | 0.17   | 25      | 9.6    | 71     | 4.2   |
|   |   |               | 1 блюдо     | Суп из овощей                  | 200    | 1.4   | 4      | 10.5    | 93.42  | 99     | 4     |
|   |   |               | 2 блюдо     | Минтай тушеный                 | 100    | 9.1   | 7.8    | 4.8     | 99     | 229    | 12.76 |
|   |   |               | гарнир      | Каша гречневая рассыпчатая     | 180/5  | 8.2   | 12.6   | 24.9    | 332    | 302    | 10.2  |
|   |   |               | напиток     | Чай с сахаром                  | 180/15 | 0.1   | 0      | 15      | 60.4   | 376    | 1.8   |
|   |   |               | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                 | 30     | 2.4   | 0.6    | 10.6    | 63.6   |        | 2.15  |
|   |   |               | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                    | 30     | 3.7   | 0.6    | 10.6    | 87     |        | 2     |
|   |   |               |             |                                |        |       |        |         |        |        |       |
|   |   |               |             |                                |        |       |        |         |        |        |       |
|   |   |               | итого       |                                | 770    | 25.96 | 25.77  | 101.4   | 745.02 |        | 37.11 |
| 2 | 1 | Итого за обед |             | 1305                           | 44.56  | 44.37 | 185    | 1438.57 |        | 93.86  |       |
| 2 | 2 | Завтрак       | гор.блюдо   | Запеканка из творога           | 200    | 8.2   | 5.33   | 32      | 290    | 223    | 22.08 |
|   |   |               |             |                                |        |       |        |         |        |        |       |

|   |   |               |             |                                          |        |       |       |       |        |     |       |
|---|---|---------------|-------------|------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-----|-------|
|   |   |               | гор.напиток | Какао с молоком сгущенным                | 180    | 1.7   | 2.2   | 16.7  | 150.4  | 383 | 12.63 |
|   |   |               | хлеб        | Булочка                                  | 100    | 2.9   | 11.2  | 10.2  | 250.2  |     | 8     |
|   |   |               |             | Хлеб ржаной                              | 30     | 3.7   | 0.6   | 10.6  | 87     |     | 3.54  |
|   |   |               | фрукты      | Свежие бананы                            | 100    | 1.5   | 0     | 13.6  | 100    | 338 | 10.5  |
|   |   |               |             |                                          |        |       |       |       |        |     |       |
|   |   |               |             |                                          |        |       |       |       |        |     |       |
|   |   |               | итого       |                                          | 540    | 18    | 19.33 | 83.1  | 877.6  |     | 56.75 |
| 2 | 2 | Обед          | закуска     | Салат из квашеной капусты                | 80     | 1.02  | 5     | 8     | 70.2   | 47  | 3     |
|   |   |               | 1 блюдо     | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200    | 3.8   | 3.4   | 24.1  | 123.8  | 106 | 10.02 |
|   |   |               | 2 блюдо     | Куры отварные                            | 100    | 10.4  | 7.8   | 1.8   | 300    | 288 | 10.06 |
|   |   |               | гарнир      | Макароны отварные с маслом               | 180/5  | 4.2   | 8.1   | 30.8  | 300    | 203 | 4.8   |
|   |   |               | напиток     | Чай с сахаром                            | 180/15 | 0.1   | 0     | 15    | 60.4   | 376 | 1.8   |
|   |   |               | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                           | 30     | 2.4   | 0.6   | 10.6  | 63.6   |     | 2.15  |
|   |   |               | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                              | 30     | 3.7   | 0.6   | 10.6  | 87     |     | 2     |
|   |   |               |             |                                          |        |       |       |       |        |     |       |
|   |   |               |             |                                          |        |       |       |       |        |     |       |
|   |   |               | итого       |                                          | 770    | 25.62 | 25.5  | 100.9 | 1005   |     | 33.83 |
| 2 | 2 | итого за день |             |                                          | 1310   | 43.62 | 44.83 | 184   | 1882.6 |     | 90.58 |
| 2 | 3 | Завтрак       | гор.блюдо   | Макароны отварные                        | 200/5  | 2.2   | 5.4   | 27.35 | 300    | 203 | 14.75 |
|   |   |               |             | Сарделька отварная                       | 100    | 5.2   | 5.4   | 1.6   | 280    | 243 | 10.56 |
|   |   |               |             | Сыр                                      | 15     | 2.7   | 3     | 0     | 37.8   | 15  | 8.1   |
|   |   |               | гор.напиток | Чай с сахаром                            | 180/15 | 0.1   | 0     | 15    | 60.4   | 376 | 1.8   |
|   |   |               | хлеб        | Булочка                                  | 100    | 3.9   | 5.2   | 19.2  | 115.2  |     | 6     |
|   |   |               |             | Хлеб ржаной                              | 30     | 3.7   | 0.6   | 10.6  | 87     |     | 3.54  |
|   |   |               | фрукты      | Свежие мандарины                         | 100    | 0.8   | 0     | 10    | 47     | 338 | 12    |
|   |   |               |             |                                          |        |       |       |       |        |     |       |
|   |   |               | итого       |                                          | 625    | 18.6  | 19.6  | 83.75 | 927.4  |     | 56.75 |
| 2 | 3 | Обед          | закуска     | Винегрет овощной с растительным маслом   | 80     | 1.4   | 2.6   | 8.5   | 63     | 67  | 1.2   |
|   |   |               | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты                     | 200    | 1.4   | 3.9   | 6.7   | 67.5   | 88  | 5     |
|   |   |               | 2 блюдо     | Печень тушеная                           | 80     | 12.1  | 7.9   | 1.9   | 139    | 261 | 6.15  |
|   |   |               | гарнир      | Картофельное пюре                        | 180/5  | 4.2   | 9.2   | 35    | 240    | 128 | 2     |
|   |   |               | напиток     | Чай с сахаром                            | 180/15 | 0.1   | 0     | 15    | 60.4   | 376 | 1.8   |

|   |   |               |             |                             |          |      |       |        |         |     |        |
|---|---|---------------|-------------|-----------------------------|----------|------|-------|--------|---------|-----|--------|
|   |   |               | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный              | 30       | 2.4  | 0.6   | 12.6   | 63.6    |     | 2.15   |
|   |   |               | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                 | 30       | 3.7  | 0.6   | 20.6   | 87      |     | 2      |
|   |   |               |             |                             |          |      |       |        |         |     |        |
|   |   |               |             |                             |          |      |       |        |         |     |        |
|   |   |               | итого       |                             | 750      | 25.3 | 24.8  | 100.3  | 720.5   |     | 20.3   |
| 2 | 3 | итого за день |             |                             | 1375     | 43.9 | 44.4  | 184.05 | 1647.9  |     | 77.05  |
| 2 | 4 | Завтрак       | гор.блюдо   | Каша рисовая молочная       | 200/5/10 | 6    | 11.2  | 16     | 345     | 174 | 22.31  |
|   |   |               |             | Сыр                         | 15       | 2.7  | 3     | 0      | 37.8    | 15  | 8.1    |
|   |   |               |             |                             |          |      |       |        |         |     |        |
|   |   |               | гор.напиток | Чай с сахаром               | 180/15   | 0.1  | 0     | 15     | 60.4    | 376 | 1.8    |
|   |   |               | хлеб        | Булочка                     | 100      | 3.9  | 4.2   | 29.2   | 150.2   |     | 6      |
|   |   |               |             | Хлеб ржаной                 | 30       | 3.7  | 0.6   | 10.6   | 87      |     | 3.54   |
|   |   |               | фрукты      | Свежие апельсины            | 100      | 1.9  | 0     | 17.9   | 47      | 341 | 15     |
|   |   |               |             |                             |          |      |       |        |         |     |        |
|   |   |               |             |                             |          |      |       |        |         |     |        |
|   |   |               | итого       |                             | 625      | 18.3 | 19    | 88.7   | 727.4   |     | 56.75  |
| 2 | 4 | Обед          | закуска     | Салат из свеклы отварной    | 80       | 1    | 4     | 11     | 86.26   | 52  | 2      |
|   |   |               | 1 блюдо     | Суп картофельный с крупой   | 200      | 3.2  | 3.8   | 17     | 93      | 101 | 6.05   |
|   |   |               | 2 блюдо     | Сосиска отварная            | 100      | 8.4  | 15    | 1      | 224     | 243 | 27.5   |
|   |   |               | гарнир      | Каша гречневая рассыпчатая  | 180/5    | 6.2  | 1.38  | 24.9   | 332     | 302 | 10.2   |
|   |   |               | напиток     | Чай с сахаром               | 180/15   | 0.1  | 0     | 15     | 60.4    | 376 | 1.8    |
|   |   |               | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный              | 30       | 2.4  | 0.6   | 10.6   | 63.6    |     | 2.15   |
|   |   |               | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                 | 30       | 3.7  | 0.6   | 20.6   | 87      |     | 2      |
|   |   |               |             |                             |          |      |       |        |         |     |        |
|   |   |               |             |                             |          |      |       |        |         |     |        |
|   |   |               | итого       |                             | 770      | 25   | 25.38 | 100.1  | 946.26  |     | 51.7   |
| 2 | 4 | итого за день |             |                             | 1395     | 43.3 | 44.38 | 188.8  | 1673.66 |     | 108.45 |
| 2 | 5 | Завтрак       | гор.блюдо   | Сырники из творога с маслом | 200/5    | 3.4  | 7.5   | 6.4    | 248.75  | 219 | 16.98  |
|   |   |               |             | Сыр                         | 15       | 2.7  | 3     | 0      | 37.8    | 15  | 8.1    |
|   |   |               |             |                             |          |      |       |        |         |     |        |
|   |   |               | гор.напиток | Какао с молоком сгущенным   | 180      | 3.7  | 3.2   | 26.7   | 150.4   | 383 | 12.63  |
|   |   |               | хлеб        | Булочка                     | 100      | 4.9  | 5.2   | 29.2   | 150.2   |     | 6      |
|   |   |               |             | Хлеб ржаной                 | 30       | 3.7  | 0.6   | 10.6   | 87      |     | 3.54   |

|   |   |                  |            |                                |        |        |        |        |         |     |        |
|---|---|------------------|------------|--------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|-----|--------|
|   |   |                  | фрукты     | Свежее яблоко                  | 100    | 0.4    | 0      | 10.2   | 52      | 338 | 9.5    |
|   |   |                  | итого      |                                | 625    | 18.8   | 19.5   | 83.1   | 726.15  |     | 56.75  |
| 2 | 5 | Обед             | закуска    | Огурцы порционно               | 80     | 1.06   | 0.17   | 2.5    | 9.6     | 71  | 4.2    |
|   |   |                  | 1 блюдо    | Суп картофельный с бобовыми    | 200    | 4.06   | 4.2    | 20     | 130     | 102 | 5.07   |
|   |   |                  | 2 блюдо    | Котлета тушеная (полуфабрикат) | 100    | 10.8   | 14.2   | 19.2   | 250     |     | 18.97  |
|   |   |                  | гарнир     | Рис отварной                   | 180/10 | 2.5    | 5.1    | 27.6   | 157.3   | 304 | 8      |
|   |   |                  | напиток    | Чай с сахаром                  | 180/15 | 0.1    | 0      | 15     | 60.4    | 376 | 1.8    |
|   |   |                  | хлеб бел.  | Хлеб пшеничный                 | 30     | 2.4    | 0.6    | 10.6   | 63.6    |     | 2.15   |
|   |   |                  | хлеб черн. | Хлеб ржаной                    | 30     | 3.7    | 0.6    | 10.6   | 87      |     | 2      |
|   |   |                  |            |                                |        |        |        |        |         |     |        |
|   |   |                  |            |                                |        |        |        |        |         |     |        |
|   |   |                  | итого      |                                | 720    | 24.62  | 24.87  | 105.5  | 757.9   |     | 42.19  |
| 2 | 5 | итого за<br>день |            |                                | 1345   | 43.42  | 44.37  | 188.6  | 1484.05 |     | 98.94  |
|   |   | Среднее          |            |                                | 1313.5 | 43.532 | 44.244 | 185.57 | 1538.76 |     | 94.288 |