Школа МБОУ "Валамазская СОШ"

Утвердил: должность директор

фамилия Чиркова Л.В.

дата 02.09.2025 Приказ № 79-осн.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска	Нарезка из свежих томатов	60	1	0	4	23	
			1 блюдо	Суп с клецками	250	2	3	12	87	65
			2 блюдо	Фрикадельки "петушок"	100	14	17	10	249	81
			гарнир	Каша гречневая с подливом	230	11	7	47	293	208
			напиток	чай с сахаром	200	1	0	30	28	261
			хлеб бел.	Хлеб	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							
			итого		900	32,2	27,66	122,43	774,55	
1	1	**Итого за день:**			900	32,2	27,66	122,43	774,55	
1	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	2	Обед	закуска	Нарезка из свежих огурцов	60	1	0	3	14	
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	260	3	10	17	172	43
			2 блюдо	котлета "детская"	90	14	11	13	204	75
			гарнир	картофельное пюре с подливом	230	6	9	29	215	92
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	128	153
			хлеб бел.	Хлеб	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							
			итого		900	28	30	113	827	
1	2	**Итого за день:**			900	28	30	113	827	
1	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	3	Обед	закуска	Нарезка из свежих томатов	60	1	0	4	23	
			1 блюдо	Щи со сметаной	260	2	4	10	107	41
			2 блюдо	Гуляш	100	14	7	4	131	63
			гарнир	Макароны отварные	180	7	8	47	290	97
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	57	261
			хлеб бел.	Хлеб	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							
			итого		860	26,94	19	99	702	
1	3	**Итого за день:**			860	26,94	19	99	702	
1	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска	Нарезка из свежих огурцов	60	1	0	3	14	
			1 блюдо	Суп с крупой пшеничной	250	2	3	14	113	62
			2 блюдо	Котлета рыбная "нептун"	90	13	14	10	207	88
			гарнир	каша рисовая с овощами рассыпчатая	200	5	5	46	248	104
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	57	261
			хлеб бел.	Хлеб	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							

			итого		860	23,865	21,575	107,43	732,64	
1	4	**Итого за день:**			860	23,865	21,575	107,43	732,64	
1	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	5	Обед	закуска	Нарезка из свежих томатов	60	1	0	4	23	
			1 блюдо	Суп из овощей	250	8	9	13	159	56
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	240	10	8	11	280	196
			гарнир							
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	128	153
			хлеб бел.	Хлеб	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							
			итого		810	22,88	18,04	78,5	684,6	
1	5	**Итого за день:**			810	22,88	18,04	78,5	684,6	
1	6	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	6	Обед	закуска							
			1 блюдо	яблоко	150	1	1	15	71	
			2 блюдо	суфле из птицы	100	18	15	4	223	206
			гарнир	рагу из овощей	200	3	6	14	116	87
			напиток	какао с молоком	200	5	5	33	195	149
			хлеб бел.	хлеб	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							
			итого		710	29,6	26,6	85,7	698,5	
1	6	**Итого за день:**			710	29,6	26,6	85,7	698,5	
2	1	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	1	Обед	закуска	Нарезка из свежих томатов	60	1	0	4	23	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	21	120	46
			2 блюдо	Шницель из говядины	90	13	10	9	179	181
			гарнир	Каша пшеннаяс подливом	230	6	6	33	250	208
			напиток	Чай	200	1	0	30	28	261
			хлеб бел.	Хлеб	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							
			итого		890	26,37	19,61	116,61	694,28	
2	1	**Итого за день:**			890	26,37	19,61	116,61	694,28	
2	2	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	2	Обед	закуска	Нарезка из свежих огурцов	60	1	0	3	14	
			1 блюдо	Щи со сметаной	260	2	4	10	107	41
			2 блюдо	Голубцы "уралочка"	90	9	6	13	137	191
			гарнир	Каша пшеничная с подливом	230	6	5	49	319	103
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0	31	28	261
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							

			итого		900	22	15	126	699	
2	2	**Итого за день:**			900	22	15	126	699	
2	3	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	3	Обед	закуска	Нарезка из свежих томатов	60	1	0	4	23	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	22	164	47
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	25	17	6	303	84
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	7	8	47	290	97
			напиток	Чай	200	0	0	14	57	261
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							
			итого		850	41,52	30,77	113,1	930,7	
2	3	**Итого за день:**			850	41,52	30,77	113,1	930,7	
2	4	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	4	Обед	закуска	Нарезка из свежих огурцов	60	1	0	3	14	
			1 блюдо	Борщ со сметаной	260	3	7	14	132	39
			2 блюдо	Зразы из говядины с яйцом	90	18	23	6	212	73
			гарнир	Пюре картофельное с подливом	230	6	9	29	215	92
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	128	153
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							
			итого		900	32	39	103	795	
2	4	**Итого за день:**			900	32	39	103	795	
2	5	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	5	Обед	закуска	Нарезка из свежих томатов	60	1	0	4	23	
			1 блюдо	Уха	250	14	4	13	136	60
			2 блюдо	Плов из птицы	270	21	20	36	426	200
			гарнир							
			напиток	Компот из яблок	200	0	0	24	98	251
			хлеб бел.	Хлеб	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							
			итого		840	39,38	24,32	96,8	777	
2	5	**Итого за день:**			840	39,38	24,32	96,8	777	
2	6	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	6	Обед	закуска	нарезка из свежих огурцов	60	1	0	3	14	
			1 блюдо	яблоко	110	0	0	10	52	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	270	22	12	28	315	176
			гарнир							
			напиток	Какао с молоком	200	5	5	33	195	149
			хлеб бел.	Хлеб	60	3	0	20	94	
			хлеб черн.							
			итого		700	31,08	17	93,8	670,4	
2	6	**Итого за день:**			700	31,08	17	93,8	670,4	
		Среднее значение за период:			871	29,5155	24,4975	107,59	761,677	