

МАОУСШ п. Парфино

Утвердил: должность

директор



Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

data

37

2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак											
			гор.блюдо				200	7,63	4,75	18,86	108,71	182.MT2011	40,00
			гор.напиток				200	3,87	3,8	14,09	115,45	382.M/ССЖ	20,00
			хлеб				50	2,21	5,7	15,40	128,8	1.MT2011	20,00
			напиток				200	1	0,2	20,20	92	418.M	20,00
			сладкое				60	5	5,2	14,70	133	410.M/ССЖ	24,00
			итого								124,00		
1	1	Обед	закуска	Салат витаминный /2 вариант/	60	2,10	5,18	7,80	86,35	49.M/ССЖ	6,00		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	6,3	5,93	17,67	161,47	102.M/ССЖ	18,00		
			2 блюдо	Котлеты домашние	80	10,86	10,26	12,3	197,71	271.M/ССЖ	50,00		
			гарнир	Рагу из овощей	180	2,07	4,61	39,1	168,42	143.M/ССЖ	18,00		
			напиток	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376.M/ССЖ	3,00		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,16	0,4	29,32	148	148.M	6,00		
			итого								101		
1	1	Итого за день:										225	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с отварной птицей	260	14,45	18,98	34,41	361,1	291.M/ССЖ	78,00		
			напиток	Компот из изюма	200	0,59	0,05	18,58	77,94	348.M/ССЖ	18,00		
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	4,16	0,50	30,32	148,00	147.M	4,00		
			итого				530	19,2	19,53	83,31	587,04		100,00
1	2	Обед	закуска	Помидоры свежие порционные	60	0,78	4,06	4,14	65,95	27.M	10,00		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на	250	4,01	5,37	9,66	112,7	88.M/ССЖ	22,00		
			2 блюдо										
			гарнир	Макароны запеченные с сыром	180	6,53	9,78	20,31	206,4	204.M/ССЖ	45,00		
			напиток	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376.M/ССЖ	3,00		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,16	0,5	29,32	148	148.M	6,00		
			итого								86,00		
1	2	Итого за день:										186,00	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком, 120/30	200	15,88	13,26	20,95	259,65	222/М/ССЖ	74,60
			гор.напиток	Чай с сахаром, 200/11	200	0,20	0,02	11,05	45,41	376/М/ССЖ	3,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	147/М	4,00
			сладкое	Зефир	25	0,24	0,03	23,94	97,80		10,00
			выпечка	Булочка сдобная с повидлом	60	0,50	5,84	12,80	108,00	421/М	20,00
			итого		525	19,19	19,45	83,23	581,36		111,60
1	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,71	5,18	4,83	73,09	45/М/ССЖ	6,00
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,14	7,48	18,69	163,07	103/М/ССЖ	20,00
			2 блюдо	Мясо тушеное (свинина)	80	9,16	10,35	2,96	204,30	256/М/ССЖ	48,00
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,57	3,63	34,28	187,76	171/М/ССЖ	8,00
			напиток	Чай с сахаром, 200/11	200	0,20	0,02	11,05	45,41	376/М/ССЖ	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,16	0,40	29,32	148,00	148/М	6,00
			итого		850	26,94	27,06	101,13	821,63		91,00
1	3	Итого за день:									
			гор.блюдо	Соус болоньезе. Макароны изделия отварные	260	13,37	17,67	31,22	337	274/И, 272/М/ССЖ	65
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	54	376/М/ССЖ	4,00
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,16	0,40	29,32	148	148/М	6,00
			фрукты	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	338/М	15,00
			итого		640	19,23	18,53	82,84	586		90,00
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,81	5,26	12,76	105,94	16/М	13,00
			1 блюдо	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	5,07	4,80	16,67	130,82	96/М/ССЖ	24,00
			2 блюдо								
			гарнир	Жаркое по-домашнему (курица)	260	14,54	16,82	35,60	383,79	292/М/ССЖ	68,00
			напиток	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ	4,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,16	0,40	29,32	148,00	148/М	6,00
			итого		850	26,88	27,34	106,85	822,48		115,00
1	4	Итого за день:									
					1490	46,11	45,87	189,69	1408,57		205,00

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Печень по-строгановски. Каша гречневая распечатая.	260	15,91	14,29	36,16	358,71	255.MT2011/ 171M/ССЖ	65,00
			гор.напиток	Чай с сахаром, 200/11	200	0,20	0,02	11,05	45,41	376M/ССЖ	3,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	4,16	0,50	30,32	148,00	147/M	3,00
			итого		530	20,27	14,81	77,53	552,12		71,00
1	5	Обед	закуска	Салат витаминный /2 вариант/	60	2,10	5,18	7,80	86,35	49M/ССЖ	6,00
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом с курицей	250	3,41	8,36	17,55	163,68	101M/ССЖ	20,00
			2 блюдо	Биточки рыбные с соусом сметанным.	110	9,10	6,82	13,47	139,31	234M/ССЖ	42,00
			гарнир	Картофельное пюре	180	4,11	6,49	28,59	218,56	128M/ССЖ	10,00
			напиток	Чай с сахаром, 200/11	200	0,20	0,02	11,05	45,41	376M/ССЖ	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,16	0,40	29,32	148,00	148M	6,00
			итого		880	24,08	27,27	107,78	801,31		87,00
1	5	Итого за день:									
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсяных	200	7,63	4,35	15,02	176,74	173M/ССЖ	40,00
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	10,82	98,04	379M/ССЖ	20,00
			хлеб	Бутерброд с маслом	50	2,21	5,70	17,40	128,80	1.MT2011	20,00
			фрукты	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/M	15,00
			сладкое	Ватрушка с творогом	60	4,51	5,20	24,70	133,00	410M/ССЖ	25,00
			итого		610	17,69	18,89	77,74	583,58		120,00
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,71	5,18	4,83	73,09	45M/ССЖ	6,00
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	6,30	5,64	19,28	161,47	102M/ССЖ	18,00
			гарнир	Жаркое по-домашнему (курица)	260	13,54	16,23	35,60	394,45	292M/ССЖ	68,00
			напиток	Чай с сахаром, 200/11	200	0,20	0,02	11,05	45,41	376M/ССЖ	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,16	0,40	29,32	148,00	148M	6,00
			итого		850	26,91	27,465	100,08	822,42		101,00
2	1	Итого за день:									
					1460	44,6	46,36	177,82	1406		221,00

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из курицы, Каша гречневая	260	13,22	17,92	23,77	299,08	290/М/ССЖ	60,60
			напиток	Компот из изюма	200	0,35	0,08	20,66	86,04	348/М	15,00
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,16	0,40	29,32	148,00	148/М	6,00
			фрукты	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М	15,00
			итого		640	19,13	18,8	83,55	580,12		96,60
2	2	Обед	закуска	Салат морковный	60	1,30	5,10	6,90	79,95	58/М/ССЖ	6,00
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на	250	4,01	5,37	9,66	112,70	88/М/ССЖ	22,00
			2 блюдо	Куриное филе в сырном соусе	80	10,63	11,72	0,81	178,34	322/К/ССЖ	42,00
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	5,63	4,91	42,34	240,20	202/М/ССЖ	10,00
			напиток	Чай с сахаром, 200/11	200	0,20	0,02	11,05	45,41	376/М/ССЖ	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,16	0,40	29,32	148,00	148/М	3,00
			хлеб бел.								
			итого		850	26,93	27,52	100,08	804,6		86,00
2	2	Итого за день:			1490	46,06	46,32	183,63	1384,72		182,60
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный) с	200	13,17	18,26	19,15	243,85	222/М/ССЖ	68,00
			гор.напиток	Чай с сахаром, 200/11	200	0,20	0,02	11,05	45,41	376/М/ССЖ	3,00
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,16	0,40	19,32	148,00	147/М	4,00
			сладкое	Зефир	25	0,24	0,03	23,94	97,80	0	10,00
			фрукты	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М	15,00
			итого		595	19,17	19,11	83,26	582,06		100,00
2	3	Обед	закуска	Салат овощной с яблоками	60	1,17	3,23	4,28	55,29	39/И	8,00
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными	250	5,14	7,48	18,69	133,07	103/М/ССЖ	20,00
			2 блюдо	изделиями на курином бульоне							
			гарнир	Стрипсы из рыбы с соусом сметанны	110	14,09	9,85	17,20	229,52	263/И/330/М	42,00
			напиток	Рис припущенный с овощами	180	1,14	6,52	32,14	204,55	415/К/ССЖ	12,00
			хлеб черн.	Чай с сахаром, 200/11	200	0,20	0,02	11,05	45,41	376/М/ССЖ	3,00
				Хлеб ржано-пшеничный	80	5,16	0,40	19,32	148,00	148/М	6,00
			итого		880	26,9	27,5	102,68	815,84		91,00
2	3	Итого за день:			1475	46,07	46,61	185,94	1397,9		191,00

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты домашние, Картофельное пюре	260	13,37	18,88	32,89	333,27	271/М/ССЖ; 128/М/ССЖ	68,00
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	10,50	53,93	376/М/ССЖ	4,00
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,16	0,40	29,32	148,00	148/М	6,00
			фрукты	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/М	15,00
			итого		640	19,23	19,74	82,51	582,2		93,00
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3,61	9,50	6,60	131,05	50/М/ССЖ	12,00
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,90	4,03	12,03	121,70	87/М/ССЖ	23,00
			гарнир	Рагу из овощей с курицей	260	12,93	13,47	51,40	366,13	143/М/ССЖ	61,00
			напиток	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	376/М/ССЖ	4,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,16	0,40	29,32	148,00	148/М	6,00
			итого		850	26,9	27,46	111,85	820,81		106,00
2	4	Итого за день:			1490	46,13	47,2	194,36	1403,01		199,00
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с сыром	180	9,53	15,78	16,31	206,40	204/М/ССЖ	58,00
			гор.напиток	Чай с сахаром, 200/11	200	0,20	0,02	11,05	45,41	376/М/ССЖ	3,00
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,16	0,40	27,32	148,00	148/М	6,00
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	16,20	92,00	418/М	20,00
			итого		660	15,89	16,4	70,88	491,81		87,00
2	5	Обед	закуска	Салат морковный	60	1,30	5,10	6,90	79,95	58/М/ССЖ	8,00
			1 блюдо	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	250	4,77	7,09	9,77	122,74	82/М/ССЖ	24,00
			гарнир	Запеканка картофельная с говядиной и	260	15,24	14,56	58,51	416,43	284/М/ССЖ	55,00
			напиток	Чай с сахаром, 200/11	200	0,20	0,02	11,05	45,41	376/М/ССЖ	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,16	0,40	19,32	148,00	148/М	6,00
			итого		850	26,67	27,17	105,55	812,53		96,00
2	5	Итого за день:			1510	42,56	43,57	176,43	1304,34		183,00
			Среднее значение за период:		1456	44,38	44,9825	183,58	1361,178		195,32

завтрак 1 неделя

обед 1 неделя

завтрак 2 неделя

обед 2 неделя

99,32

96,00

99,32

96,00