

Школа МБОУ ПМО СО "Боровлянская СОШ"

Утвердил: должность "Боровлянская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

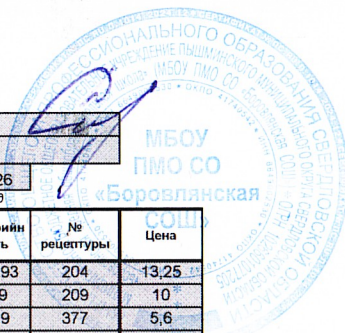
фамилия Н.В. Старкова

Возрастная категория 7-11 лет

дата

9 1 2026
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	Макароны с сыром	200	13,63	9,06	38,13	276,93	204	13,25		
				Яйцо вареное	40	8,9	11,5	0,1	159	209	10		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	39,9	377	5,6		
			хлеб	пшеничный	60	3,06	0,33	19,66	93,73	418	4,8		
			фрукты										
			<i>итого</i>			500	20,89	20,89	34,59	569,56			33,65
1	1	Обед	закуска	салат из свежей капусты	100	2,13	8,13	8,26	114,27	20	14,26		
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	260	7,9	3,84	12,44	10,66	174	33,56		
			2 блюдо	Гуляш	100	15,18	5,2	3,6	108,8	268	86,25		
			гарнир	Греча рассыпчатая с овощами	160	8,2	6,3	35,9	133,7	302	15,98		
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	348	5,8		
			хлеб бел.		40	4,6	0,5	29,5	135,6	418	3,04		
			хлеб черн.		40	2,66	0,53	13,33	68,26			3,2	
			<i>итого</i>			900	41,67	24,6	118,73	638,19			162,09
			Итого за день:			1400	62,56	45,49	153,32	1207,75			195,74
1	2	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога со сгущенным молоком	200	15,7	26,5	12	279	223	88,69		
				Йогурт	130	5,3	14,9	7,7	174,1	428	40		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	376	4,6		
			хлеб	пшеничный	60	3,06	0,33	19,66	93,73	418	4,8		
			фрукты										
			<i>итого</i>			590	24,26	41,73	45,76	573,63			138,09
1	2	Обед	закуска	огурец соленый порционный	60	0,5	0,1	1,5	4,25	70	9,2		
			1 блюдо	суп с бобовыми	260	6,68	4,6	16,28	133,14	96	33,56		
			2 блюдо	тефтели с красным соусом (основным)	100	12,3	10,65	7,5	175,65	278	83,66		
			гарнир	рагу овощное	160	2,2	2,8	10,2	77,2	143	18,33		
			напиток	Витаминизированный напиток Витошка	200	0	0	19,4	33	87	10		
			хлеб бел.		40	4,6	0,5	29,5	140,6	418	3,04		
			хлеб черн.		40	2,66	0,53	13,33	68,26	422	3,2		
			<i>итого</i>			860	28,94	19,18	97,71	632,1			160,99
			Итого за день:			1450	53,2	60,91	143,47	1205,73			299,08
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	210	5,5	4,54	17,86	134,22	120	21,36		
				Сыр порционный	30	8,6	18,3	29,1	316	15	16,78		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86		9,11		
			хлеб	пшеничный	60	3,06	0,33	19,66	93,73	418	3,04		
			фрукты										
			<i>итого</i>			500	20,96	26,07	77,92	629,95			50,29
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	100	4,38	5,72	4,05	86,21	45	18,78		
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями, картофелем и мяса кури	250	5,16	2,78	18,5	119,6	112	32,56		
			2 блюдо	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,28	3,84	12,12	131,68	294	65,33		



			гарнир	Рис припущенный	200	3,7	4,8	36,5	103,5	312	13,21
			напиток	Сок фруктовый	200	0,3	0	18,5	72	389	12
			хлеб бел.		40	4,6	0,5	29,5	140,6	418	3,04
			хлеб черн.		40	2,66	0,53	13,33	68,26	422	3,2
			итого		930	38,08	18,17	132,5	721,85		148,12
1	3		Итого за день:		1430	59,04	44,24	210,42	1351,8		198,41
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая с маслом сливочным	210	13,4	11,2	1,4	203	174	14,56
				Бутерброд с повидлом	30	2,6	0,25	36,35	189,3	4	8,56
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	376	4,6
			хлеб	пшеничный	60	3,06	0,33	19,66	93,73	418	3,04
			фрукты								
			итого		500	19,26	11,78	63,81	512,83		30,76
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком	100	1,7	2,9	23,3	123	62	15,66
			1 блюдо	Суп-пюре из разных овощей с мясом говядины и гречками	250	2	1,4	2,7	29,4	186	34,97
			2 блюдо	Котлета мясная из говядины с маслом сливочным	100	16,67	27,27	3,62	15,92	268	83,23
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309	10,21
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349	5,2
			хлеб бел.		40	4,6	0,5	29,5	140,6	418	3,04
			хлеб черн.		40	2,66	0,53	13,33	68,26	422	3,2
			итого		880	33,53	37,5	125,05	654,98		155,51
1	4		Итого за день:		1380	52,79	49,28	188,86	1167,81		186,27
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Сырники с морковью со сгущенным молоком	200	11,4	13,9	21,9	265,5	221	88,56
				Йогурт	130	5,3	14,9	7,7	174,1		40
			гор.напиток	Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100,4	382	10,65
			хлеб	Пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	418	3,04
			фрукты								
			итого		570	24,36	32,73	61,86	633,73		142,25
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий порционный	60	0,6	3,1	1,8	37,6	71	22,65
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с мясом говядины	250	4,74	5,8	13,62	125,52	102	34,23
			2 блюдо	Рыба (горбуша) припущенная в молоке	100	20,5	4,4	0	127	245	66,21
			гарнир	Пюре картофельное с морковью	180	3,2	5,2	19,8	139,4	177	18,54
			напиток	Компот из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	348	5,8
			хлеб бел.		40	4,6	0,5	29,5	140,6	418	3,04
			хлеб черн.		40	2,66	0,53	13,33	68,26	422	3,2
			итого		870	36,7	19,53	101,65	732,38		153,67
1	5		Итого за день:		1440	61,06	52,26	163,51	1366,11		295,92
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком	210	12,7	18	3,3	225,5		25,66
				Сыр порционный	30	8,6	18,3	29,1	316	14	16,78
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		4,6
			хлеб	Пшеничный	60	3,06	0,33	19,66	93,73	418	3,04
			фрукты								
			итого		500	24,56	36,63	58,46	662,03		50,08

			<i>итого</i>	500	19,85	40,55	66,9	700,15			80,26
2	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	100	0,65	2,7	3,05	38,9	20	18,78
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и мясом говядины	250	6,68	4,6	16,28	133,14	102	33,78
			2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным	105	12,78	2,34	7,74	102,78	234	56,33
			гарнир	Пюре картофельное	200	3,2	5,2	19,8	139,4	312	18,01
			напиток	Витаминизированный напиток Витошка	200	0	0	19,4	33	87	10
			хлеб бел.		40	4,6	0,5	29,5	140,6	418	3,04
			хлеб черн.		40	2,66	0,53	13,33	68,26	422	3,2
			<i>итого</i>		935	30,57	15,87	109,1	656,08		143,14
2	4	Итого за день:			1435	50,42	56,42	176	1356,23		223,4
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	230	6,9	9,5	14,1	165,9	223	66,31
				Сыр порционный	30	8,6	18,3	29,1	316	14	16,78
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	376	4,6
			хлеб	Пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	418	3,04
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	18,76	28,13	69,26	602,43		90,73
2	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,7	4,9	6,8	76,6	45	16,33
				Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины и сметаной	250	6,08	5,82	12,7	127,58	82	34,88
			1 блюдо								
			2 блюдо	Плов из мяса говядины	260	7,7	9,4	19,3	193,3	265	85,64
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	0,3	0	18,5	72	389	12
			хлеб бел.		40	4,6	0,5	29,5	140,6	418	3,04
			хлеб черн.		40	2,66	0,53	13,33	68,26	422	3,2
			<i>итого</i>		890	23,04	21,15	100,13	678,34		155,09
2	5	Итого за день:			1390	41,8	49,28	169,39	1280,77		245,82
		Среднее значение за период:			1431	55,907	55,456	172,03	1304,22		236,812