

Школа **МБОУ СОШ №16** Утвердил: должность **И.о директора МБОУ СОШ №16**  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** фамилия **Кошелева О.В.**  
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **9 1 2025**  
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	Пудинг из творога с молоком сгущенным	240	28,47	22,28	72,94	607	14,СБ2017		
				Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	№ 14 сБ 2017		
			гор.напиток	Чай с лимоном с сахаром	220	0,13	0,02	10	62	377 ,СБ 2017		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
			фрукты									
			<i>итого</i>				500	30,96	29,79	97,83	805,5	
1	1	Обед	закуска	Овощи порционные солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71, СБ 2017г.		
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	204	1,59	4,99	9,15	95,25	96, СБ, 2017		
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	13,67	26,2	13,1	348,8	295, СБР 2017		
			гарнир	Каша рассыпчатая пшеничная	155	6,53	4,65	40,15	228,63	302 сБ 2017		
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388 сБ 2017		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	к/к		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	к/к		
			<i>итого</i>				769	27,39	36,84	110,22	896,78	
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1269</b>	<b>58,35</b>	<b>66,63</b>	<b>208,05</b>	<b>1702,28</b>		<b>153,44</b>	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	210	6,1	3,6	52,8	268	175,СБР,2017		
				Сыр порционный Российский	15	3,5	4,5	0	108	3,СБР,2017		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379 СБ 2017 г		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	к/к		
			фрукты	Яблоко сезонное	100	0,4	0,4	9,8	47	338 сБ 2017		
			<i>итого</i>				555	15,45	11,42	93,31	594,1	
1	2	Обед	закуска	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75,сБ.2017.		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	204	1,77	4,95	7,9	90	2017		
			2 блюдо	Шницель из говядины	90	13,5	19,8	11,7	281	302,СБР,2017		
			гарнир	Каша гречневая смаслом	155	8,85	9,55	39,86	105	268, СБ 2017		
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	114	342,СБ,2017		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	к/к		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52	к/к		
			<i>итого</i>				769	29,96	35,12	125,76	824,08	
1	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1324</b>	<b>45,41</b>	<b>46,54</b>	<b>219,07</b>	<b>1418,18</b>		<b>153,44</b>	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром и маслом	250	16,92	20	42,64	418	204 сБ 2017г.		
				Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14 сБ 2017		
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	60	376 сБ 2017		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	к/к		
			фрукты									
			<i>итого</i>				500	19,35	27,51	67,53	614,5	
1	3	Обед	закуска	Овощи порционные огурец солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71 сБ 2017		
			1 блюдо	Суп с рисовой крупой и томатом	200	3,13	5,2	20	138,5	116 сБ2017		
			2 блюдо	Рагу из птицы	250	17,57	14,6	20,85	285,3	289 сБ 2017		
			гарнир									
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349 сБ 2017		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	к/к		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	к/к		
			<i>итого</i>				770	26,28	20,61	99,92	692,5	
1	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1270</b>	<b>45,63</b>	<b>48,12</b>	<b>167,45</b>	<b>1307</b>		<b>153,44</b>	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	13,65	26,20	13,10	348,80	295 СБ 2017		
				Каша рассыпчатая гречневая с маслом	170	3,60	4,60	37,70	206,00	302,СБ 2017		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379 СБ 2017		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	к/к		
			фрукты									
				Овощи солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№ 71		
			<i>итого</i>				550	23,36	33,84	83,79	739,1	
1	4	Обед	закуска	Овощи солёные порционные(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71 сБ 2017		
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой со сметаной	204	1,8	4,92	10,93	103,75	82 сБ 2017		
			2 блюдо	Рыба припущенная	90	13,6	8,2	12,8	178	227 сБ 2017		
			гарнир	Картофель отварной или пюре картофельное	155	2,98	5,85	20,65	155	125 сБ 2017		
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	125 сБ 2017		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	к/к		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	10,00	52,00	к/к		
			<i>итого</i>				769	24	19,97	92,18	660,65	
1	4	<b>Итого за день:</b>			<b>1319</b>	<b>47,36</b>	<b>53,81</b>	<b>175,97</b>	<b>1399,75</b>		<b>153,44</b>	



			<i>итого</i>		500	19,43	23,67	78,21	654,1		76,72
2	4	Обед	закуска	Овощи солёные огурец	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71,СБ ШП 2017	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	1,97	2,71	12,11	85,75	102 с6 2017	
			2 блюдо	Рыба припущенная	90	10,6	12,5	12,8	207,5	227 с6 17	
			гарнир	Картофель отварной или пюре картофельное	155	2,98	5,85	20,65	155	125,128 с6 2017	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349 с6 2017	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	к\к	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	к\к	
											76,72
			<i>итого</i>		765	21,13	21,87	104,63	716,95		76,72
2	4	<b>Итого за день:</b>			1265	40,56	45,54	182,84	1371,05		153,44
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	250	21,62	10,74	43,74	358,4	268 с291 с6 2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	60	376 с6 2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	к\к	
			фрукты								
				Овощи солёные помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№ 71	
			<i>итого</i>		550	24,63	11,12	70,78	502,1		76,72
2	5	Обед	закуска	Овощи солёные помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№ 71	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	204	1,8	4,92	10,93	103,75		
			2 блюдо	Котлеты Московские	90	13	16,86	18,13	265		
			гарнир	Макароны отварные с маслом	155	5,82	3,88	32,74	202,24		
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,8	114		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
											76,72
			<i>итого</i>		769	25,7	26,54	116,66	820,89		76,72
2	5	<b>Итого за день:</b>			1319	50,33	37,66	187,44	1322,99		153,44
		<b>Среднее значение за период:</b>			1289,9	46,382	51,63	183,76	1410,41		153,44