

Школа МБОУ Харинская ООШ

Утвердил: должность директор

Типовое меню приготавливаемых блюд

фамилия Кузнецова Е.А

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 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ | 200 | 7,50 | 9,11 | 33,88 | 247,5 | 54-6к | 28,90 |
| | | | гор.напиток | ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ | 200 | 0,30 | 0,60 | 7,10 | 35,0 | 54-5гн | 4,98 |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,2 | пром. | 6,12 |
| | | | фрукты | ЯБЛОКО | 200 | 0,78 | 0,78 | 19,56 | 88,4 | пром. | 19,90 |
| | | | кисломол. | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ | 15 | 3,45 | 4,50 | | 54,3 | 54-1з | 16,43 |
| | | | кисломол. | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,10 | 65,6 | 53-19з | 13,67 |
| | | | | <i>итого</i> | | | 655 | 14,43 | 22,39 | 75,44 | 560,99 |
| 1 | 1 | Обед | 1 блюдо | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4,80 | 2,20 | 15,50 | 101,0 | 54-7с | 5,30 |
| | | | 2 блюдо | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | 90 | 16,10 | 13,10 | 5,60 | 204,7 | П/ф | 43,04 |
| | | | гарнир | Картофель отварной с маслом | 150 | 2,90 | 3,67 | 22,20 | 133,4 | 125 | 15,46 |
| | | | напиток | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,50 | | 19,80 | 81,2 | 54-1хн | 5,93 |
| | | | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,9 | пром. | 7,34 |
| | | | сладкое | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,80 | 4,90 | 37,20 | 208,1 | пром | 12,93 |
| | | | | <i>итого</i> | | | 750 | 32,7 | 24,37 | 129,8 | 869,33 |
| 1 | 1 | Итого за день: | | | 1405 | 47,13 | 46,76 | 205,24 | 1430,32 | | 180,00 |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,70 | 6,40 | 23,80 | 167,6 | 54-11г | 16,61 |
| | | | гор.блюдо | КОТЛЕТА КУРИНАЯ П/Ф | 100 | 19,10 | 4,30 | 13,40 | 168,7 | П/Ф | 51,32 |
| | | | гор.напиток | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 28,1 | пром. | 3,63 |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 1,10 | 5,30 | 4,60 | 70,5 | пром. | 6,12 |
| | | | закуска | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 60 | 1,10 | 5,30 | 4,60 | 70,5 | пром. | 12,32 |
| | | | | <i>итого</i> | | | 590 | 25,2 | 21,4 | 53 | 505,4 |
| 1 | 2 | Обед | 1 блюдо | СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 8,40 | 5,70 | 20,30 | 166,1 | 54-8с | 5,43 |
| | | | 2 блюдо | ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 90 | 25,80 | 14,40 | 0,90 | 236,4 | П/Ф | 59,63 |
| | | | гарнир | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,20 | 6,30 | 35,90 | 233,1 | 54-4г | 11,29 |
| | | | напиток | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,90 | 114,2 | 342 | 6,31 |
| | | | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,2 | пром. | 3,67 |
| | | | хлеб черн. | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,00 | 0,35 | 10,00 | 51,2 | пром. | 3,67 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 750 | 46,9 | 27,15 | 109,8 | 871,15 | | 90 |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 1340 | 72,1 | 48,55 | 162,8 | 1376,55 | | 180,00 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,30 | 4,90 | 32,80 | 196,5 | 54-1г | 12,31 |
| | | | гор.блюдо | ТЕФТЕЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ П/Ф | 100 | 12,33 | 10,00 | 7,22 | 168,2 | П/Ф | 49,69 |
| | | | гор.напиток | ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ | 200 | 0,30 | | 7,30 | 30,4 | 54-6гн | 15,91 |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 116,9 | пром. | 6,12 |
| | | | закуска | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ | 60 | 1,70 | 0,10 | 3,50 | 21,7 | 54-20з | 5,97 |
| | | | | <i>итого</i> | | 560 | 23,38 | 15,38 | 75,45 | 533,74 | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 60 | 1,10 | 5,30 | 4,60 | 70,5 | пром. | 10,04 |
| | | | 1 блюдо | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) | 250 | 6,25 | 7,23 | 14,13 | 146,6 | 54-11с | 9,52 |
| | | | 2 блюдо | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ | 200 | 14,90 | 11,00 | 34,00 | 295,0 | 291 | 53,20 |
| | | | напиток | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0,21 | 0,08 | 11,00 | 50,6 | пром. | 6,23 |
| | | | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,9 | пром. | 7,34 |
| | | | хлеб черн. | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,00 | 0,35 | 10,00 | 51,2 | пром. | 3,67 |
| | | | | <i>итого</i> | | 800 | 29,06 | 24,46 | 103,23 | 754,71 | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 1360 | 52,44 | 39,84 | 178,68 | 1288,45 | | 180,00 |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ ОТВАРНЫЕ | 180 | 18,72 | 5,04 | 36,00 | 264,2 | 72,1 | 45,61 |
| | | | кисломол. | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 0,20 | 14,40 | 0,20 | 131,2 | 53-19з | 20,50 |
| | | | гор.напиток | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,20 | | 6,50 | 26,8 | 54-2гн | 1,58 |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 116,9 | пром. | 6,12 |
| | | | сладкое | ПРЯНИК | 50 | 2,75 | 3,25 | 35,00 | 180,3 | пром | 16,19 |
| | | | | <i>итого</i> | | 500 | 25,62 | 23,07 | 102,33 | 719,43 | |
| 1 | 4 | Обед | 1 блюдо | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 5,90 | 7,20 | 17,00 | 156,4 | 54-3с | 14,50 |
| | | | 2 блюдо | КОТЛЕТА КУРИНАЯ П/Ф | 100 | 19,10 | 4,30 | 13,40 | 168,7 | П/Ф | 40,88 |
| | | | гарнир | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ | 150 | 7,77 | 5,97 | 35,59 | 227,2 | 54-5г | 18,38 |
| | | | напиток | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 65,0 | 54-13хн | 8,90 |
| | | | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,9 | пром. | 7,34 |
| | | | | <i>итого</i> | | 760 | 37,97 | 18,17 | 110,69 | 758,17 | |
| 1 | 4 | Итого за день: | | | 1260 | 63,59 | 41,24 | 213,02 | 1477,6 | | 180 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,60 | 4,80 | 36,45 | 203,4 | 54-6г | 16,81 |
| | | | гор.блюдо | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | 90 | 16,10 | 13,10 | 5,60 | 204,7 | П/ф | 42,26 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|
| | | | <i>итого</i> | | 530 | 29,65 | 12,65 | 102,5 | 642,45 | | 90,00 |
| 2 | 2 | Обед | 1 блюдо | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 2,18 | 6,11 | 16,63 | 130,2 | 54-6с | 6,21 |
| | | | 2 блюдо | ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф | 90 | 25,80 | 14,40 | 0,90 | 236,4 | П/Ф | 45,66 |
| | | | | СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,24 | 0,72 | 1,02 | 11,5 | 2801 | 11,00 |
| | | | гарнир | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,60 | 4,80 | 36,45 | 203,4 | 54-6г | 12,63 |
| | | | напиток | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,50 | | 19,80 | 81,2 | 54-1хн | 5,93 |
| | | | хлеб бел. | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,00 | 0,35 | 10,00 | 51,2 | пром. | 3,67 |
| | | | хлеб черн. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,00 | 0,30 | 19,70 | 93,5 | пром. | 4,90 |
| | | | | <i>итого</i> | | 790 | 37,32 | 26,68 | 104,5 | 807,4 | |
| 2 | 2 | Итого за день: | | | 1320 | 66,97 | 39,33 | 207 | 1449,85 | | 180,00 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | КАША "ДРУЖБА" | 250 | 6,25 | 7,25 | 30,13 | 210,8 | 54-16к | 42,57 |
| | | | гор.напиток | ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ | 200 | 0,24 | 0,08 | 7,49 | 31,6 | 54-46гн | 4,98 |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 116,9 | пром. | 6,12 |
| | | | фрукты | Яблоко | 180 | 0,70 | 0,70 | 17,60 | 79,5 | пром. | 19,90 |
| | | | кисломол. | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ | 15 | 3,45 | 4,50 | | 54,3 | 54-1з | 16,43 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 695 | 14,39 | 12,91 | 79,85 | 493,15 | |
| 2 | 3 | Обед | закуска | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 60 | 1,10 | 5,30 | 4,60 | 70,5 | пром. | 10,04 |
| | | | 1 блюдо | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис) | 200 | 5,00 | 5,78 | 11,30 | 117,2 | 54-11с | 8,26 |
| | | | гарнир | Картофель отварной с маслом | 180 | 3,48 | 4,40 | 26,64 | 160,1 | 125 | 15,46 |
| | | | 2 блюдо | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ П/ф | 100 | 9,00 | 6,78 | 8,44 | 130,8 | П/Ф | 40,83 |
| | | | хлеб бел. | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,00 | 0,35 | 10,00 | 51,2 | пром. | 3,67 |
| | | | хлеб черн. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,9 | пром. | 5,51 |
| | | | напиток | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0,21 | 0,08 | 11,00 | 45,6 | пром. | 6,23 |
| | | | | <i>итого</i> | | 830 | 25,39 | 23,19 | 101,48 | 716,19 | |
| 2 | 3 | Итого за день: | | | 1525 | 39,78 | 36,1 | 181,33 | 1209,34 | | 180,00 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150 | 150 | 3,08 | 5,33 | 19,80 | 139,5 | 54-11г | 16,61 |
| | | | гор.блюдо | ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф 100 | 100 | 28,67 | 16,00 | 1,00 | 262,7 | П/Ф | 43,08 |
| | | | гор.напиток | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 28,1 | 54-3гн | 3,63 |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,9 | пром. | 7,34 |
| | | | закуска | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 60 | 0,06 | | 2,25 | 9,2 | пром. | 19,34 |
| | | | | <i>итого</i> | | 570 | 36,61 | 21,93 | 59,15 | 580,41 | |
| 2 | 4 | Обед | 1 блюдо | ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5,80 | 7,00 | 7,10 | 114,6 | 54-1с | 13,42 |
| | | | 2 блюдо | ТЕФТЕЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ П/Ф | 100 | 12,33 | 10,00 | 7,22 | 168,2 | П/Ф | 39,71 |
| | | | гарнир | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,30 | 4,90 | 32,80 | 196,5 | 54-1г | 8,31 |
| | | | напиток | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,90 | 114,2 | 342 | 9,73 |
| | | | хлеб бел. | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,00 | 0,35 | 10,00 | 51,2 | пром. | 3,67 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|--------------|--|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|
| | | | хлеб черн. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,00 | 0,30 | 19,70 | 93,5 | пром. | 4,90 |
| | | | сладкое | ПЕЧЕНЬЕ | 26 | 1,98 | 2,55 | 19,34 | 108,2 | пром | 10,26 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 796 | 30,61 | 25,3 | 124,06 | 846,38 | | 90,00 |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | 1366 | 67,22 | 47,23 | 183,21 | 1426,79 | | 180,00 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ | 250 | 28,00 | 14,00 | 36,90 | 385,6 | пром | 69,53 |
| | | | гор.напиток | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,20 | | 6,50 | 26,8 | 54-2гн | 2,14 |
| | | | хлеб | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 116,9 | пром. | 6,12 |
| | | | закуска | Помидоры соленые | 60 | 0,70 | 0,10 | 2,30 | 12,9 | пром. | 12,21 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 560 | 32,65 | 14,48 | 70,33 | 542,24 | | 90,00 |
| 2 | 5 | Обед | 1 блюдо | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5,40 | 4,30 | 9,30 | 97,5 | 54-2с | 11,45 |
| | | | 2 блюдо | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | 90 | 16,10 | 13,10 | 5,60 | 204,7 | П/ф | 42,26 |
| | | | гарнир | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,60 | 4,80 | 36,45 | 203,4 | 54-6г | 12,63 |
| | | | | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 30 | 1,00 | 0,70 | 2,70 | 21,1 | 54-3с | 7,94 |
| | | | напиток | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,50 | | 19,80 | 81,2 | 54-1хн | 5,93 |
| | | | хлеб бел. | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 116,9 | пром. | 6,12 |
| | | | хлеб черн. | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,00 | 0,35 | 10,00 | 51,2 | пром. | 3,67 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 800 | 32,35 | 23,63 | 108,48 | 775,99 | | 90,00 |
| 2 | 5 | Итого за день: | | | 1360 | 65 | 38,11 | 178,81 | 1318,23 | | 180,00 |
| | | Среднее значение за период: | | | 1362,6 | 59,532 | 42,878 | 189,35 | 1381,98 | | 180,00 |