

Школа **МОУ СШ №19** Утвердил: должность **Директор**  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** фамилия **Ромашина С.С.**  
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **30 8 2024**  
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	180	7.4	8	28	212.8		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88		
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	6.9	9	10	149		
			фрукты	Яблоко	114	0.4	0.4	9.8	44		
			<i>итого</i>				534	17.5	19.9	61.4	493.8
1	1	Обед	закуска	Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.28	14.4		
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	6.1	6.48	10.6	127		
			2 блюдо	Котлеты рыбные	100	13	1.6	10	234.9		
			гарнир	Рис с овощами	150	4	2.6	35	182		
			напиток	Компот из кураги	200	0.6	0	9.7	40		
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.2	54.3		
			<i>итого</i>				760	27.84	11.74	88.06	705
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1294</b>	<b>45.34</b>	<b>31.64</b>	<b>149.46</b>	<b>1198.8</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с повидлом	170	24	11.55	35.5	343.4		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40		
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4		
			фрукты	Яблоко	114	0.4	0.4	9.8	44		
			<i>итого</i>				504	26.2	12.63	65.08	479.8

1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0.9	4	5	55
			1 блюдо	Суп гороховый	200	9.05	5.26	11.68	131
			2 блюдо	Печень по-строгоновски	100	16.6	8	9.3	176
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.8	37	253
			напиток	Компот из изюма	200	0.8	0.01	30	120
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.2	54.3
				<i>итого</i>		760	39.38	26.01	113.46
1	2	<b>Итого за день:</b>			1264	65.58	38.64	178.54	1321.5
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	2.7	3.6	28.3	208.43
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
			хлеб	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
			фрукты	Яблоко	114	0.4	0.4	9.8	44
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.16	7.2	0.13	73.18
	<i>итого</i>		524	8.06	14.68	62.31	472.01		
1	3	Обед	закуска	Салат витаминный	60	1	3	3	44
			1 блюдо	Суп с крупой ( гречневый )	200	11.4	7.6	7.84	106.3
			2 блюдо	Бефстроганов из отварного мяса	100	15	13	5	202
			гарнир	Макароны отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5
			напиток	Сок яблочный	205	1	0.2	20.2	86
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.2	54.3
				<i>итого</i>		765	37.43	29.69	86.07
1	3	<b>Итого за день:</b>			1289	45.49	44.37	148.38	1201.51
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3.2	246
			закуска	Огурец свежий	60	0.4	0.06	1.14	6.6
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88



			<i>итого</i>		800	26.51	25.45	74.38	705.7			
1	5	<b>Итого за день:</b>			1314	39.41	35.42	135.4	1202.3			
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	180	5	6	24.1	230			
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40			
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6			
			фрукты	Яблоко	114	0.4	0.4	9.8	44			
			кисломол.	Сыр	15	3.5	4.4	0	53.7			
			<i>итого</i>		539	11.45	11.77	58.82	446.3			
			2	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	60	0.6	3.1	1.8	44
1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200				6.1	6.48	10.6	127			
2 блюдо	Гуляш	100				16.9	16	4	232			
гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150				8.55	7.8	37	253			
напиток	Компот из кураги	200				0.6	0	9.7	40			
хлеб бел.	Батон нарезной	20				1.5	0.58	10.28	52.4			
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30				1.98	0.36	10.2	54.3			
<i>итого</i>		760				36.23	34.32	83.58	802.7			
2	1	<b>Итого за день:</b>				1299	47.68	46.09	142.4	1249		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25.29	13.25	33.7	357			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38			
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6			
			фрукты	Яблоко	114	0.4	0.4	9.8	44			
			<i>итого</i>		514	28.14	14.62	68.22	517.6			
			2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0.8	3.7	3.7	73
						1 блюдо	Уха с крупой	200	6	2	8	73
2 блюдо	Биточек из курицы	90				18	16.2	10	256			
гарнир	Рагу из овощей	150				2.8	6.14	21	127.5			



			<i>итого</i>		584	23.85	18.03	59.23	492.9		
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты белокачанной	60	0.87	3.6	5.04	56.4		
			1 блюдо	Суп гороховый	200	9.05	5.26	11.68	131		
			2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15	5	14	173		
			гарнир	Рис с овощами	150	4	2.6	35	182		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	20.1	84		
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.2	54.3		
						<i>итого</i>		750	33	17.4	106.3
2	4	<b>Итого за день:</b>			1334	56.85	35.43	165.53	1226		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	2.7	3.6	28.3	208.43		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40		
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6		
			фрукты	Яблоко	114	0.4	0.4	9.8	44		
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.16	7.2	0.13	73.18		
			<i>итого</i>		534	5.81	12.17	63.15	444.21		
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0.4	0.06	1.14	6.6		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	7.5	5.1	3.04	136		
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	130	9	5	4.43	177.36		
			гарнир	Картофель отварной	150	3.1	5.3	19.8	180		
			напиток	Сок мультифруктовый	205	0.2	0	24	100		
			хлеб бел.	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.2	54.3		
						<i>итого</i>		795	23.68	16.4	72.89
2	5	<b>Итого за день:</b>			1329	29.49	28.57	136.04	1150.87		
<b>Среднее значение за период:</b>					1299	48.222	39.867	146.13	1213.4		