

Школа МБОУ "Новоомская СОШ" Утвердил: должность Директор
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Грабер Д.Ю.
 Возрастная категория 7-11 лет дата 9 1 2025

№дн	День недели	Примечание	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод. м	Калорийность	№ рецептуры	Цена					
												день	месяц	год		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеница	180	8	9	34	248	54-6к	28.9					
				гор.напиток	Чай с облепихой и сахаром	200	0	1	7	35	54-6н	4.98				
				хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	пром	6.12				
				фрукты	Яблоко свежее	180	1	1	18	80	пром	19.9				
				сыр	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3	5	0	54	54-1з	16.43				
				масло	Масло сливочное (порциями)	10	0	7	0	66	54-19а	13.67				
				итого		615	14	22	73	552		90				
				1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами изделиями	200	5	2	16	101	54-7с	5.3	
								гренир	Картофель отварной кусочками	200	4	6	36	214	54-11г	15.46
								2 блюдо	Котлета рыбная	100	18	10	6	187	пром	43.04
								напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81	54-1ян	5.93
хлеб	Хлеб пшеничный	60	5					1	30	141	пром	7.34				
фрукты																
хлеб	Хлеб ржаной	30	2					0	10	51	пром	3.67				
кондит.изд.	Печенье	50	4					5	37	208	пром	9.26				
итого		840	38					24	154	984		90				
1	2	Итого за день:						1455	52	46	227	1536		180		
1	2	Завтрак	гор.блюдо					Картофельное пюре	180	4	6	24	168	54-11г	16.81	
				гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28	54-3н	3.63				
				хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	пром	6.12				
				закуска	Огурец соленый	60	1	5	5	71	пром	5.04				
				гор.блюдо	Котлета из курицы	90	17	4	12	152	54-5м	58.6				
				итого		580	26	16	72	535		90				
				1	2	Обед	1 блюдо	Суп гороховый	250	8	6	20	166	54-8с	5.43	
								гренир	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	8	48	308	54-4г	11.29
								2 блюдо	Курица тушеная в соусе	90	19	5	3	133	290/330	59.63
								напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	28	114	342	6.31
								хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	пром	3.67
фрукты																
хлеб	Хлеб ржаной	30	2					0	10	51	пром	3.67				
итого		800	42					20	124	843		90				
1	2	Итого за день:						1380	68	36	196	1378		180		
1	3	Завтрак	гор.блюдо					Макароны отварные	150	5	5	33	197	54-1г	12.31	
								гор.напиток	Чай с вишней и сахаром	200	0	0	7	30	56-6н	15.91
				хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	пром	6.12				
				закуска	Овощи в нарезке*	60	2	6	6	86	54-7з	5.97				
				гор.блюдо	Курица тушеная с морковью	100	14	6	4	125	54-25м	49.69				
				итого		560	25	17	75	555		90				
				1	3	Обед	закуска	Овощи в нарезке*	60	1	5	5	71	пром	10.04	
								1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	6	7	14	147	54-11с	9.52
								гренир					0			
								2 блюдо	Рагу из курицы	120	26	9	22	271	54-22м	53.2
								напиток	Кисель из фруктово-ягодного концентрата	200	0	0	11	46	пром	6.23
хлеб	Хлеб пшеничный	60	5					1	30	141	пром	7.34				
фрукты																
хлеб	Хлеб ржаной	30	2					0	10	51	пром	3.67				
итого		720	40					22	91	726		90				
1	3	Итого за день:						1280	65	39	167	1281		180		
1	4	Завтрак	гор.блюдо					Запеканка из творога с морковью	180	8	8	32	234	224	45.89	
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7	27	54-2н	1.58				
				хлеб	Хлеб пшеничный	55	4	0	27	129	Пром	6.73				
				кисломол.	масло сливочное (порциями)	15	0	11	0	98	53-19а	20.5				
				сладкое	Булочка школьная	50	3	3	15	99	пром.	15.3				
				итого		500	15	22	81	586		90				
				1	4	Обед	закуска	Овощи в нарезке*	60	1	4	5	57	8.16	7.1	
								1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	6	7	17	156	54-3с	14.5
								гренир	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4	5	31	187	54-5г	13.58
								2 блюдо	Биточки из мяса птицы в молочном соусе	90	12	4	8	115	306	40.88
								напиток	Компот из фруктов** (шиповника)	200	1	0	22	98	54-13ян	1.7
хлеб	Хлеб пшеничный	60	5					1	30	141	пром	7.34				
фрукты																
хлеб	Хлеб ржаной	40	3					1	13	69	пром	4.9				
итого		850	31					21	126	820		90				
1	4	Итого за день:						1350	47	43	207	1406		180		
1	5	Завтрак	гор.блюдо					Рис отварной	150	4	5	36	203	54-6г	16.81	
				гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28	54-3н	3.63				
				хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	пром	6.12				
				закуска	Овощи в нарезке*	60	1	4	6	61	33	11.07				
				гор.блюдо	Котлета рыбная	90	10	5	2	92	лцр	42.26				
				соус	Соус сметанный с томатом	40	1	1	4	28	54-3с	10.11				
				итого		570	18	15	70	483		90				
				1	5	Обед	закуска	Овощи в нарезке*	60	1	6	6	82	54-8з	10.6	
								1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5	4	9	98	54-2с	11.45
								гренир	Макароны отварные	150	5	5	33	197	54-1п	8.31
								2 блюдо	Курица тушеная с морковью	100	14	6	4	125	54-25м	43.91
напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1					0	20	81	54-1ян	5.93				
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3					0	20	94	пром	4.9				
фрукты																
хлеб	Хлеб ржаной	40	3					0	13	68	пром	4.9				
итого		840	32					22	105	744		90				
1	5	Итого за день:						1410	50	36	175	1227		180		

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная****	200	5	6	24	168	54-25к	40.45	
			гор.напиток	Чай с вишнею и сахаром	200	0	0	11	47	54-6нн	15.45	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	пром	6.12	
			кондит.изд.	Печенье	50	4	5	37	208	пром	17.03	
			сыр	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2	3	0	36	54-1з	10.95	
			итого		500	14	14	93	553		90	
			2	1	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8	6	20	166	54-6с	6.39	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	233	54-4г	9.11	
			2 блюдо	Гуфтели куриные с рисом	100	15	15	8	222	п/ф	48.62	
			напиток	Компот из яблок	200	0	0	18	76	54-4н	11.38	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	пром	4.9	
			фрукты									
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	пром	3.67	
			соус	Соус красный основной	40	1	1	4	26	54-3с	5.93	
			итого		810	38	28	116	870		90	
2	1	Итого за день:										
			Итого за день:		1310	62	42	208	1423		180	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5	5	33	197	54-1г	14.23	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7	27	54-2н	2.14	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	пром	6.12	
			закуска									
			гор.блюдо	Котлета из курицы	90	17	4	12	152	54-5м	51.32	
			кондит.изд.	Пряник	50	3	3	24	136	пром	16.19	
			итого		520	28	12	90	682		90	
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	2	6	17	130	54-6с	6.21	
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	36	203	54-6г	12.63	
			2 блюдо	Куриная голень запеченная	100	19	5	3	133	159	56.66	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81	54-1н	5.93	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51	пром	3.67	
			фрукты									
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	пром	4.9				
			итого		780	31	17	111	716		90	
2	2	Итого за день:										
			Итого за день:		1300	59	29	201	1297		180	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курочкой	200	27	8	33	315	54-13м	73.92	
			гор.напиток	Чай с яблочком и сахаром	200	0	0	7	28	54-46н	3.99	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	пром	6.12	
			закуска	Овощи в нарезке*	60	2	6	6	86	54-7з	5.97	
			итого		510	33	15	71	545		90	
2	3	Обед	закуска	Овощи в нарезке*	60	1	5	5	71	пром	10.04	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	5	6	11	117	54-11с	8.26	
			гарнир	Картофель отварной кусочками	200	4	6	36	214	103.04	15.46	
			2 блюдо	Голубцы мясные натуральные	100	8	7	6	115	п/ф	40.83	
			напиток	Кисель из фруктово-ягодного концентрата	200	0	0	11	46	пром	6.23	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51	пром	3.67	
			фрукты									
хлеб	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	105	пром	5.51				
			итого		835	24	25	100	718		90	
2	3	Итого за день:										
			Итого за день:		1345	56	39	171	1263		180	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	180	4	6	24	168	54-4г	16.61	
			гор.напиток	Чай с лимонном и сахаром	200	0	0	7	26	54-3н	3.63	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	пром	7.34	
			закуска	Овощи в нарезке* (огурец соленый)	60	0	0	1	7	54-2з	19.34	
			гор.блюдо	Юрчда тушеная в соусе	100	21	6	4	148	290/330	43.08	
			итого		600	30	13	64	491		90	
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Щи из квашеной капусты со сметаной	250	6	7	7	115	54-1с	13.42	
			гарнир	Макароны отварные	150	5	5	33	197	54-1г	8.31	
			2 блюдо	Юрчда тушеная с морковью	90	13	5	4	113	54-25м	39.71	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	28	114	342	9.73	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51	пром	3.67	
			фрукты									
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	пром	4.9				
кондит.изд.	Печенье	50	4	5	37	208	пром	10.26				
			итого		810	33	23	139	891		90	
2	4	Итого за день:										
			Итого за день:		1410	63	35	203	1381		180	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая по-купечески	205	15	15	24	292	пром	47.53	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7	27	54-2н	4.14	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	пром	6.12	
			закуска	Овощи в нарезке*	60	1	6	6	82	54-8з	7.93	
			фрукты									
			итого		515	20	21	61	518		65.72	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5	4	9	98	54-2с		
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	36	203	54-6г		
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	16	13	6	205	п/ф		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81	54-1н		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	пром		
			фрукты									
хлеб	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51	пром					
соус	Соус красный основной	30	1	1	4	28	54-3с					
			итого		800	33	24	109	783		0	
2	5	Итого за день:										
			Итого за день:		1315	53	45	170	1301		65.72	
			Среднее значение за период:		1335.5	56.554	39.263	192.43	1349.32		168.572	

11.45
12.63
42.26
5.93
6.12
3.67
7.94

