

Школа МБОУ СОШ № 7 г. Кисловодск

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2024

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 (запечённый)с молоком сгущённым | 240 | 28,47 | 22,28 | 72,94 | 607 | №222 сб.2017 | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном с сахаром | 217 | 0,13 | 0,02 | 10 | 62 | №377 сб.2017 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 33 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | №14сб.2017 | |
| | | | <i>итого</i> | | 500 | 30,96 | 29,79 | 97,83 | 805,5 | | 0 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | Овощи порционные солёные (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 сб. 2017 | |
| | | | 1 блюдо | Рассольник ленинградский | 204 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | №96сб.2017 | |
| | | | 2 блюдо | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 13,67 | 26,2 | 13,1 | 348,8 | 295 сб. 2017 | |
| | | | гарнир | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом | 155 | 6,53 | 4,65 | 40,15 | 228,63 | №302сб 2017 | |
| | | | напиток | Напиток из 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 | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 769 | 27,39 | 36,84 | 110,22 | 896,78 | | 0 |
| 1 | 1 | Итого за день: | | | 1269 | 58,35 | 66,63 | 208,05 | 1702,28 | | 0 |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная рисовая с сахаром | 210 | 6,1 | 3,6 | 52,8 | 268 | №182 сб.2017 | |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | №379 сб. 2017 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|------|-------|-------|--------|---------|---------------|---|
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | | |
| | | | фрукты | Яблоко сезонное 1 шт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №338 сб. 2016 | |
| | | | | Сыр порционный "Российский" | 15 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | №15 сб. 2017 | |
| | | | <i>итого</i> | | 555 | 18,91 | 15,77 | 93,31 | 594,1 | | 0 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111,18 | №75 сб. 2017 | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с клёцками | 200 | 2,53 | 2,73 | 21,68 | 121,25 | №108 сб. 2017 | |
| | | | 2 блюдо | Шницель из говядины | 90 | 13,5 | 19,8 | 11,7 | 281,45 | №268 сб. | |
| | | | гарнир | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 155 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 105 | №302 сб. 2016 | |
| | | | напиток | Компот из свежих плодов (по сезону) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,8 | 114 | №342 сб. 2016 | |
| | | | 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 | | |
| | | | <i>итого</i> | | 765 | 30,72 | 32,9 | 139,54 | 855,58 | | 0 |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 1320 | 49,63 | 48,67 | 232,85 | 1449,68 | | 0 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Макароны отварные с сыром с маслом | 250 | 16,92 | 20 | 42,64 | 418 | №204 сб. | |
| | | | 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 | | |
| | | | фрукты | Масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | №14 сб. 2017 | |
| | | | <i>итого</i> | | 500 | 19,35 | 27,51 | 67,53 | 614,5 | | 0 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | Овощи порционные солёные (огурец) | 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 сб. 2017 | |
| | | | 2 блюдо | Рагу из птицы | 240 | 17,57 | 14,6 | 20,85 | 285,3 | №289 сб. 2017 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|--|-------|-------|--------|---------|---------------|--------------|---|
| | | | гарнир | | | | | | | | | |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | №349 сб. 2018 | | |
| | | | 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 | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 760 | 26,28 | 20,61 | 99,92 | 692,5 | | 0 | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 1260 | 45,63 | 48,12 | 167,45 | 1307 | | 0 | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 13,67 | 26,2 | 13,1 | 348,8 | №295 сб. 2017 | | |
| | | | | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 170 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | №302 сб. 2017 | | |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | №379 сб. 2017 | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0 | 66 | №14 сб. 2017 | |
| | | | <i>итого</i> | | | 500 | 22,8 | 40,97 | 81,51 | 791,9 | | 0 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | Овощи солёные порц.(помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 сб. 2017 | | |
| | | | 1 блюдо | Борщ из свежей капусты с картоф. 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 картоф. С маслом | 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 | №388 сб.2017 | | |
| | | | 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 | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 769 | 23,98 | 19,97 | 92,2 | 660,85 | | 0 |
| 1 | 4 | Итого за день: | | | 1269 | 46,78 | 60,94 | 173,71 | 1452,75 | | 0 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|-------|-------|--------|---------|--------|---------------|---|
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет натуральный | 200 | 17,97 | 32 | 3,4 | 377 | №210 сб. 2017 | |
| | | | | Кукуруза консерв. | 50 | 0,96 | 0,06 | 1,92 | 11,64 | №133 сб. 2017 | |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром | 210 | 0,07 | 0,02 | 10 | 60 | №376сб.2017 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | Масло сливочное (порц)Крестьянское 72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0 | 66 | №14сб.2017 | |
| | | | <i>итого</i> | | 500 | 21,36 | 39,57 | 30,08 | 585,14 | | 0 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111,18 | №75сб.2017 | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,6 | 5,4 | 17,5 | 140,7 | №102 сб. 2017 | |
| | | | 2 блюдо | Шницель из говядины | 90 | 13,5 | 19,8 | 11,7 | 281,45 | №268 сб. 2017 | |
| | | | гарнир | Макароны отварные с маслом | 155 | 5,64 | 5,98 | 31,47 | 202,24 | №309 сб. 2017 | |
| | | | напиток | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | №342 сб. 2017 | |
| | | | 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 | | |
| | | | <i>итого</i> | | 765 | 30,58 | 32 | 127,05 | 972,87 | | 0 |
| 1 | 5 | Итого за день: | | 1265 | 51,94 | 71,57 | 157,13 | 1558,01 | | 0 | |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Каша вязкая молочная с гречневой крупы с сахаром | 210 | 6,2 | 10 | 26,8 | 224 | №173сб. 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 | | |
| | | | фрукты | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №388 сб. 2017 | |
| | | | <i>итого</i> | | 550 | 8,95 | 10,66 | 61,36 | 401,5 | | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|------|-------|-------|--------|---------|---------------|---|
| 2 | 1 | Обед | закуска | Овощи солёные(помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 сб.2017 | |
| | | | 1 блюдо | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 204 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 89,75 | №88 сб. 2017 | |
| | | | 2 блюдо | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 13,67 | 26,2 | 13,1 | 348,8 | №295 сб. 2017 | |
| | | | гарнир | Каша рассыпчатая рисовая с маслом | 155 | 6,53 | 4,65 | 40,15 | 228,63 | №302 сб. 2017 | |
| | | | напиток | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | №349 сб. 2017 | |
| | | | 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 | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 769 | 27,55 | 36,61 | 120,22 | 935,88 | |
| 2 | 1 | Итого за день: | | | 1319 | 36,5 | 47,27 | 181,58 | 1337,38 | | 0 |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет натуральный | 200 | 17,97 | 32 | 3,4 | 377 | №210 сб. 2017 | |
| | | | | Зелёный горошек отварной | 50 | 0,96 | 0,06 | 1,92 | 11,64 | №131 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 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | №14 сб. 2017 | |
| | | | <i>итого</i> | | | 500 | 21,36 | 39,57 | 30,21 | 585,14 | |
| 2 | 2 | Обед | закуска | Овощи солёные(огурец) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 сб. 2017 | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118,25 | №103 сб. 2017 | |
| | | | 2 блюдо | Рагу из птицы | 240 | 17,57 | 14,6 | 20,85 | 285,26 | №289 сб. 2017 | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | 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 | 70,5 | | |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--|------|-------|-------|--------|---------|----------------|
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 760 | 25,34 | 18,32 | 93,17 | 653,41 | 0 |
| 2 | 2 | Итого за день: | | | 1260 | 46,7 | 57,89 | 123,38 | 1238,55 | 0 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 240 | 23,18 | 16,51 | 37,73 | 477,36 | №223 сб. 2017 |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном с сахаром | 217 | 0,13 | 0,02 | 14,2 | 62 | №377сб. 2017 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 33 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | | Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | №14 сб. 2017 |
| | | | <i>итого</i> | | 500 | 25,67 | 24,02 | 66,82 | 675,86 | 0 |
| 2 | 3 | Обед | закуска | Овощи солёные (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 сб. 2017 |
| | | | 1 блюдо | Суп из овощей со сметаной | 204 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | №99 сб. 2017 |
| | | | 2 блюдо | Кнели из птицы | 90 | 15 | 14,9 | 3,8 | 189 | №301 сб. 2017 |
| | | | гарнир | Макаронные изделия отварные | 155 | 5,82 | 3,88 | 32,74 | 202,24 | № 309 СБ. 2017 |
| | | | напиток | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | №388сб. 2017 |
| | | | 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 | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 769 | 28,01 | 24,77 | 93,51 | 710,59 | 0 |
| 2 | 3 | Итого за день: | | | 1269 | 53,68 | 48,79 | 160,33 | 1386,45 | 0 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Каша вязкая молочная овсяная с сахаром | 255 | 10,48 | 16,25 | 47,5 | 375 | №173 сб. 2017 |
| | | | гор.напиток | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | №379 сб. 2017 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | |
| | | | фрукты | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------|-----------------------|--|--|-------|-------|--------|--------|--------------------|--------------|---|
| | | | | Сыр порц. «Российский» | 15 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | №15 сб. 2017 | | |
| | | | | <i>итого</i> | 500 | 22,89 | 28,02 | 78,21 | 654,1 | | 0 | |
| 2 | 4 | Обед | закуска | Овощи солёные (огурец) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 сб. 2017 | | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | №102 сб. 2017 | | |
| | | | 2 блюдо | Рыба припущенная | 90 | 10,6 | 12,5 | 12,8 | 207,5 | №227 сб. 2017 | | |
| | | | гарнир | Картофель отварной\ Картофельное пюре | 155 | 2,98 | 5,85 | 20,65 | 155 | №125,128. сб. 2017 | | |
| | | | напиток | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | №349 сб. 2017 | | |
| | | | 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 | | | |
| | | | | <i>итого</i> | 765 | 21,13 | 21,87 | 104,63 | 716,95 | | 0 | |
| 2 | 4 | | Итого за день: | | | 1265 | 44,02 | 49,89 | 182,84 | 1371,05 | | 0 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Плов из птицы | 250 | 21,62 | 10,74 | 43,74 | 358,4 | №291 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 | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | | Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | №14 сб. 2017 | |
| | | | | <i>итого</i> | 500 | 24,05 | 18,25 | 68,63 | 554,9 | | 0 | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | Овощи солёные(Помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | №71 сб. 2017 | | |
| | | | 1 блюдо | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 204 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | №82 сб. 2017 | | |
| | | | 2 блюдо | Котлеты московские | 90 | 13 | 16,86 | 18,13 | 265 | №270 ССБ. 2017 | | |
| | | | гарнир | Макаронные изделия отварные | 155 | 5,82 | 3,88 | 32,74 | 202,24 | № 309 СБ. 2017 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|------------------|---------|
| | | напиток | Компот из св. яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,8 | 114 | №342 сб. 2017 | |
| | | 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 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | <i>итого</i> | | 769 | 25,7 | 26,54 | 116,66 | 820,89 | | 0 |
| 2 | 5 | Итого за день: | | 1269 | 49,75 | 44,79 | 185,29 | 1375,79 | | 0 |
| | | Среднее значение за период: | | 1276,5 | 48,298 | 54,456 | 177,26 | 1417,89 | | #ДЕЛ/0! |