

**Примерное двухнедельное меню
для питания обучающихся возрастной категории 7-11 лет**

2024 год

Школа МБОУ СОШ с.Хрущевка

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Попова Л.И.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 30 8 2024
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	К	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо									
			итого			0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп гороховый		200	3,4	6,7	17,8	137		5,84
			2 блюдо	котлета мясная		90	20	10	19	280		21,52
			гарнир	Макароны отварные		150	4	8	18	152		7,53
			напиток	Сок яблочный		200	3	7	21	137		22,8
			хлеб бел.	Кондитерское изделие		75	5	3	40	212		24
			хлеб черн.	Хлеб		54	2	1	1	62		3,8
			итого			769	37,4	35,7	116,8	980		85,49
1	1	Итого за день:				769	37,4	35,7	116,8	980		85,49
1	2	Завтрак	гор.блюдо									
			итого			0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Помидор свежий		60	1	0	1	10		6,00
			1 блюдо	Россольник Ленинградский со сметаной		210	6	6	14	132		11,07
			2 блюдо	биточки рыбные		90	17	21	40	270		46,47
			гарнир	Рис отварной		150	4	6	33	202		8,46
			напиток	чай с лимоном		200	0	0	10	40		3,41
			хлеб черн.	Хлеб		54	2	1	15	62		3,8
			кндит.издел	печенье		20	6	6	8	110		5,53
			итого			784	35,69	40,27	120,67	826,19		84,74
1	2	Итого за день:				784	35,69	40,27	120,67	826,19		84,74
1	3	Завтрак	гор.блюдо									
			итого			0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	огурец		60	0	0	2	8		5,2
			1 блюдо	Суп гречневый		200	3	7	12	137		7,32
			2 блюдо	Плов с курицей		150	25	17	32	377		44,25
			напиток	чай с лимоном		200	0	0	10	40		3,41
			хлеб черн.	хлеб		54	2	1	1	62		3,8
			фрукты	фрукт		150	1	0	20	102		21

			итого		814	31,4	24,7	77	726		84,98
1	3	Итого за день:			814	31,4	24,7	77	726		84,98
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Помидор свежий	60	1	0	1	10		6,00
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	210	6	7	15	138		9,3
			2 блюдо	Гречка по купечески	150	18	11	15	240		26,74
			напиток	кофейный напиток	200	8	7	50	300		11,04
			хлеб черн.	хлеб	54	2	1	1	62		3,8
			фрукты	фрукт	150	3	1	20	192		22,5
			итого		824	38	27	102	942		79,38
1	4	Итого за день:			824	38	27	102	942		79,38
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	салат из свежей капусты	60	1	5	9	58		4,17
			1 блюдо	суп крестьянский	200	3	7	20	137		7,17
			2 блюдо	котлета мясная	90	9	5	4	204		21,52
			гарнир	пюре картофельное	150	4	7	18	152		15,91
			напиток	кисель из концентрата	200	0	0	25	118		5,04
			хлеб черн.	хлеб	54	2	1	1	62		3,8
			сладость	сок	200	1	0	20	92		28
			итого		954	20	25	97	823		85,61
1	5	Итого за день:			954	20	25	97	823		85,61
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	200	3,4	6,7	17,8	137		5,84
			2 блюдо	котлета мясная	90	20	10	19	280		21,52
			гарнир	Макароны отварные	150	4	8	18	152		7,53
			напиток	Сок яблочный	200	3	7	21	137		22,8
			хлеб бел.	Кондитерское изделие	75	5	3	40	212		24
			хлеб черн.	Хлеб	54	2	1	1	62		3,8
			итого		769	37,4	35,7	116,8	980		85,49
2	1	Итого за день:			769	37,4	35,7	116,8	980		85,49
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Помидор свежий	60	1	0	1	10		6,00

			1 блюдо	Россольник Ленинградский со сметаной	210	6	6	14	132		11,07
			2 блюдо	биточки рыбные	90	17	21	40	270		46,47
			гарнир	Рис отварной	150	4	6	33	202		8,46
			напиток	чай с лимоном	200	0	0	10	40		3,41
			хлеб черн.	Хлеб	54	2	1	15	62		3,8
			кндит.издел	печенье	20	6	6	8	110		5,53
			итого		784	35,69	40,27	120,67	826,19		84,74
2	2	Итого за день:			784	36	40	121	826		84,74
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	огурец	60	0	0	2	8		5,2
			1 блюдо	Суп гречневый	200	3	7	12	137		7,32
			2 блюдо	Плов с курицей	150	25	17	32	377		44,25
			напиток	чай с лимоном	200	0	0	10	40		3,41
			хлеб черн.	хлеб	54	2	1	1	62		3,8
			фрукты	фрукт	150	1	0	20	102		21
			итого		814	31,4	24,7	77	726		84,98
2	3	Итого за день:			814	31,4	24,7	77	726		84,98
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Помидор свежий	60	1	0	1	10		6,00
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	210	6	7	15	138		9,3
			2 блюдо	Гречка по купечески	150	18	11	15	240		26,74
			напиток	кофейный напиток	200	8	7	50	300		11,04
			фрукты	хлеб	54	2	1	1	62		3,8
			хлеб черн.	фрукт	150	3	1	20	192		22,5
			итого		824	38	27	102	942		79,38
2	4	Итого за день:			824	38	27	102	942		79,38
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	салат из свеклы	60	1	1	2	24		6,81
			1 блюдо	суп крестьянский	200	3	7	20	137		7,17
			2 блюдо	котлета мясная	90	9	5	4	204		21,52
			гарнир	пюре картофельное	150	4	7	18	152		15,91
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	30	124		4,97
			хлеб черн.	хлеб	54	2	1	1	62		3,8

		сладость	сок	200	1	0	20	92		28
		итого		954	21	21	95	795		88,18
2	5	Итого за день:		954	21	21	95	795		88,18
		Среднее значение за период:		829	32,598	30,134	102,49	856,638		84,297

I
6

**Примерное двухнедельное меню
для питания обучающихся возрастной категории 12-18 лет**

2024 год

МБОУ СОШ с.Хрущевка

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Попова Л.И.

Возрастная категория

12-18 лет

дата

30

8

2024

день

[illegible]

200

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Уг	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет		200	20	30	4	260		15,9	
			гор.напиток	чай с сахаром		200	0	0	10	60		2,33	
			хлеб	батон		100	10	4	75	396		3,77	
			итого			500	30	34	89	716		22	
			1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый		200	3,4	6,7	17,8	137		5,84	
			2 блюдо	котлета мясная		90	20	10	19	280		21,52	
			гарнир	Макароны отварные		150	4	8	18	152		7,53	
			напиток	Сок яблочный		200	3	7	21	137		22,8	
			хлеб черн.	Хлеб		54	2	1	1	62		3,8	
			итого			694	32,4	32,7	76,8	768		61,49	
1	1	Итого за день:					1194	62,4	66,7	165,8	1484		83,49
1	2	Завтрак	гор.напиток	Чай с лимоном		200	0	0	10	60		3,41	
			кондит.изд	кондитерское изделие		50	4	11	25	208		16,7	
			итого			250	4	11	35	268		20,11	
2	2	Обед	закуска	Помидор свежий		60	1	0	1	10		6,00	
			1 блюдо	Россольник Ленинградский со сметаной		210	6	6	14	132		11,07	
			2 блюдо	биточки рыбные		90	17	21	40	270		36,72	
			гарнир	Рис отварной		150	4	6	33	202		8,46	
			напитеьк	чай с лимоном		200	0	0	10	40		3,41	
			хлеб черн.	Хлеб		54	2	1	15	62		3,8	
			итого		1	764	29,69	34,27	112,67	716,19		69,46	
1	2	Итого за день:				1	1014	33,69	45,27	147,67	984,19		89,57
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром		250	18	22	56	450		17,58	
			гор.напиток	чай с сахаром		200	0	0	10	60		2,33	
			хлеб	хлеб		50	2	1	1	58		1,9	
			итого			500	20	23	67	568		21,81	
			1	3	Обед	закуска	огурец		60	0	0	2	8
			1 блюдо	Суп гречневый		200	3	7	12	137		7,32	
			2 блюдо	Плов с курицей		150	25	17	32	377		44,25	
			напиток	чай с лимоном		200	0	0	10	40		3,41	

			хлеб черн.	хлеб	54	2	1	1	62		3,8
			хлеб бел.	печенье	20	6	6	8	110		5,53
			итого		684	36,4	30,7	65	734		69,51
1	3	Итого за день:			1184	56,4	53,7	132	1302		91,32
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная	200	6	6	30	196		13,87
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	60		3,41
			хлеб	Батон	100	10	4	75	396		3,77
			итого		500	16	10	115	652		21,05
1	4	Обед	закуска	Помидор свежий	60	1	0	1	10		6,00
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	210	6	7	15	138		9,3
			2 блюдо	Гречка по купечески	150	18	11	15	240		26,74
			напиток	кофейный напиток	200	8	7	50	300		11,04
			кондит.изд	кондитерское изделие	45	3	1	20	192		12,91
			хлеб черн.	хлеб	54	2	1	1	62		3,8
			итого		719	38	27	102	942		69,79
1	4	Итого за день:			1219	54	37	217	1594		90,84
1	5	завтрак	гор.напиток	чай с лимоном	200	0	0	16	60		2,33
			кондит.изд	кондитерское изделие	50	4	11	25	208		24
			итого		250	4	11	41	268		26,33
1	5	Обед	закуска	салат из свежей капусты	60	1	5	9	58		4,17
			1 блюдо	суп крестьянский	200	3	7	20	137		7,17
			2 блюдо	котлета мясная	90	9	5	4	204		21,52
			гарнир	пюре картофельное	150	4	7	18	152		15,91
			напиток	кисель из концентрата	200	0	0	25	118		5,04
			хлеб черн.	хлеб	54	2	1	1	62		3,8
			кондит.изд	кондитерское изделие	50	3	2	38	181		11,83
			итого		804	22	27	115	912		69,44
1	5	Итого за день:			1054	26	38	156	1180		95,77
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	200	20	30	4	260		15,9
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	10	60		2,33
			хлеб	батон	100	10	4	75	396		3,77
			итого		500	30	34	89	716		22
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	200	3,4	6,7	17,8	137		5,84
			2 блюдо	котлета мясная	90	20	10	19	280		21,52
			гарнир	Макароны отварные	150	4	8	18	152		7,53
			напиток	Сок яблочный	200	3	7	21	137		22,8

			хлеб черн.	Хлеб	54	2	1	1	62		3,8
			итого		694	32,4	32,7	76,8	768		61,49
2	1	Итого за день:			1194	62,4	66,7	165,8	1484		83,49
2	2	Завтрак	гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	60		3,41
			кондит.изд	кондитерское изделие	50	4	11	25	208		16,7
			итого		250	4	11	35	268		20,11
2	2	Обед	закуска	Помидор свежий	60	1	0	1	10		6,00
			1 блюдо	Россольник Ленинградский со сметаной	210	6	6	14	132		11,07
			2 блюдо	биточки рыбные	90	17	21	40	270		36,72
			гарнир	Рис отварной	150	4	6	33	202		8,46
			напиться	чай с лимоном	200	0	0	10	40		3,41
			хлеб черн.	Хлеб	54	2	1	15	62		3,8
			итого		764	29,69	34,27	112,67	716,19		69,46
2	2	Итого за день:			1014	33,69	45,27	147,67	984,19		89,57
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	250	18	22	56	450		17,58
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	10	60		2,33
			хлеб	хлеб	50	2	1	1	58		1,9
			итого		500	20	23	67	568		21,81
2	3	Обед	закуска	огурец	60	0	0	2	8		5,2
			1 блюдо	Суп гречневый	200	3	7	12	137		7,32
			2 блюдо	Плов с курицей	150	25	17	32	377		44,25
			напиток	чай с лимоном	200	0	0	10	40		3,41
			хлеб черн.	хлеб	54	2	1	1	62		3,8
			хлеб бел.	печенье	20	6	6	8	110		5,53
			итого		684	36,4	30,7	65	734		69,51
2	3	Итого за день:			1184	56,4	53,7	132	1302		91,32
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная	200	6	6	30	196		13,87
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	10	60		3,41
			хлеб	Батон	100	10	4	75	396		3,77
			итого		500	16	10	115	652		21,05
2	4	Обед	закуска	Помидор свежий	60	1	0	1	10		6,00
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	210	6	7	15	138		9,3
			2 блюдо	Гречка по купечески	150	18	11	15	240		26,74
			напиток	кофейный напиток	200	8	7	50	300		11,04
			кондит.изд	кондитерское изделие	45	3	1	20	192		12,91
			хлеб черн.	хлеб	54	2	1	1	62		3,8
			итого		719	38	27	102	942		69,79

2	4	Итого за день:			1219	54	37	217	1594		90,84
2	5	Завтрак	гор.напиток	чай с лимоном	200	0	0	16	60		2,33
			кондит.изд	кондитерское изделие	50	4	11	25	208		24
			итого		250	4	11	41	268		26,33
2	5	Обед	закуска	салат из свеклы	60	1	1	2	24		6,81
			1 блюдо	суп крестьянский	200	3	7	20	137		7,17
			2 блюдо	котлета мясная	90	9	5	4	204		21,52
			гарнир	пюре картофельное	150	4	7	18	152		15,91
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	30	124		4,97
			хлеб черн.	хлеб	54	2	1	1	62		3,8
			кондит.изд	кондитерское изделие	50	3	2	38	180		11,82
			итого		804	23	23	113	883		72,00
					1054	27	34	154	1151		98,33
2	5	Итого за день:			1133	46,598	47,734	163,49	1305,94		90,454
		Среднее значение за период:									