

Школа

МАОУ Классическая гимназия №104

Утвердил:

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Недел я	Ден ь нед ели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	160
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
			хлеб	Хлеб ржаной	20
			фрукты		
			закуска	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	60
			булочное	Бутерброд горячий с сыром	55
		итого			525
1	1	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100
			1 блюдо	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	260
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	260
			гарнир		
			напиток	Напиток из брусники	200
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30
		итого			880
		Итого за день:			1405
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные(паровые) из горбуши с отрубями,маслом	95
			гор.блюдо	Рагу из овощей	150
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	207
			хлеб	Бутерброд с маслом(батон)	35
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
			хлеб	Хлеб ржаной	20
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100

		итого			627
1	2	Обед	закуска	Салат из помидоров с льняным маслом	100
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	260
			2 блюдо	Курица в кисло-сладком соусе	100
			гарнир	Макаронные изделия отварные Ассорти	150
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200
			напиток	Молочко витаминизированное	200
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20
		итого			1070
		Итого за день:			1697
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным	260
			гор.напиток	Какао с молоком	200
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
			хлеб	Хлеб ржаной	20
			фрукты		
			кисломол.	Творог для детей "Наша Маша"	100
		итого			620
1	3	Обед	закуска	Салат Здоровье с пекинской капустой,льняным маслом	100
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	260
			2 блюдо	Печень тушеная в соусе	115
			гарнир	Пюре картофельное	180
			напиток	Напиток из смородины	200
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30
			булочное	Блинчик с вишней	80
		итого			1005
		Итого за день:			1625
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая из курицы с отрубями	75
			гор.блюдо	Кабачки запеченные с морковью и луком	150

			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
			хлеб	Хлеб ржаной	20
			фрукты		
			булочное	Круассан с начинкой	60
		итого			525
1	4	Обед	закуска		
			1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250
			2 блюдо	Гуляш из говядины	110
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150
			напиток	Компот из кураги	200
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30
		итого			790
		Итого за день:			1315
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120
			гор.блюдо	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	205
			гор.напиток	Чай с молоком	200
			хлеб	Хлеб пшеничный Уральское солнышко	40
			хлеб	Хлеб ржаной	25
			фрукты		
		итого			590
1	5	Обед	закуска	Огурчик пикантный (подгарнировка)	60
			1 блюдо	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой,гренками	260
			2 блюдо	Рыба(горбуша) тушеная в томате с овощами и морской капуст	130
			гарнир	Рис припущенный с куркумой	150
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный Уральское солнышко	30
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	120

		итого			980
		Итого за день:			1570
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба со сливочным маслом	210
			гор.напиток	Какао с молоком	200
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
			хлеб	Хлеб ржаной	25
			фрукты		
			булочное	Блины классические со сгущенным молоком	120
		итого			595
2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками и сыром	100
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой(горбуша)	270
			2 блюдо	Биточки из говядины паровые с отрубями	100
			гарнир	Макароны отварные с овощами	150
			напиток	Напиток вишневый	200
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20
		итого			880
		Итого за день:			1475
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120
			гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сли	260
			гор.напиток	Чай ягодный	150
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
			хлеб	Хлеб ржаной	20
			фрукты		
		итого			590
2	2	Обед	закуска	Салат с пекинской капустой,кукурузой,льняным маслом	100
			1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд. на курином бульоне	250
			2 блюдо	Печень тушеная в соусе	115
			гарнир	Картофель запеченный дольками	150
			напиток	Компот из кураги	200
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30
		итого			895
		Итого за день:			1485
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная Лада с отрубями (филе горбуши)	90
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200
			хлеб	Бутерброд с маслом(батон)	35
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
			хлеб	Хлеб ржаной	30
			фрукты		
		итого			545
2	3	Обед	закуска	Салат из огурцов и помидоров с пекинской капустой,льняным	60
			1 блюдо	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	260
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150
			напиток	Напиток из брусники	200
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30
		итого			850
		Итого за день:			1395
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Бутерброд с маслом,сыром(батон)	45
			гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	155
			гор.напиток	Чай с молоком	200
			хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	25
			хлеб	Хлеб ржаной	20
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	140
		итого			585
2	4	Обед	закуска	Салат Витаминный из капусты с яблоками, льняным маслом	70
			1 блюдо	Рассольник домашний со сметаной	260

			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом,маслом (говядина)	253
			гарнир		
			напиток	Отвар шиповника	200
			напиток	Молочко витаминизированное	200
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30
		итого			1063
		Итого за день:			1648
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80
			гор.блюдо	Колбаски витаминные	70
			гор.блюдо	Рагу из овощей	150
			гор.напиток	Какао с молоком	200
			хлеб	Хлеб пшеничный Уральское солнышко	20
			хлеб	Хлеб ржаной	20
			фрукты		
		итого			540
2	5	Обед	закуска	Салат Золотая осень с льняным маслом	60
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250
			2 блюдо	Рыба(горбуша) запеченная под молочным соусом	105
			гарнир	Рис припущенный с овощами	150
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный Уральское солнышко	30
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25
		итого			820
		Итого за день:			1360

		Среднее значение за период:	1497,5
--	--	------------------------------------	---------------

должность	Директор		
фамилия	Галимова Т.М.		
дата	1	6	2026

день месяц год

Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецептур ы	Цена
15,56	24,84	2,85	297,42	284	62,92
1,87	1,6	24,05	119,92	692	14,35
2,4	0,3	14,4	72	пром	2,83
1,6	0,2	9,3	46	пром	1,89
0,4	0	1,43	7,34	572	21,25
6,73	10,95	0,04	127,65	10	46,56
28,56	37,89	52,07	670,33		149,8
2,12	5	13,31	104,34	4	17,63
1,58	5,2	11,53	100,23	ФБУН	23,12
19,43	16,01	25,89	334,51	394	168,98
0,32	0,08	26,88	103,51	ТТК	28,73
2,4	0,3	14,4	72	пром	2,83
2,4	0,3	13,95	69	пром	2,83
28,25	26,89	106	783,59		244,12
56,81	64,78	158	1453,9		393,92
17,05	11,66	9,42	209,43	389	101,36
2,76	7,07	14,99	135,67	486	24,44
0,11	0	15,18	58,28	686	7,32
2,18	9,25	13,88	148,55	1	25,91
1,6	0,2	9,6	48	пром	1,89
1,6	0,2	9,3	46	пром	1,89
0,4	0	11,3	46		19,2

25,7	28,38	83,67	691,93		182,01
0,54	9,99	2,61	102,48	19	46,61
1,8	5,13	8,93	89,96	120	18
20,92	5,06	4,15	161,14	ТТК	82,38
5,62	4,89	36,45	212,38	469	22,76
0,63	0	18,95	99,27	705	6,13
2,8	3,2	4,7	59	пром	30,36
3,2	0,4	19,2	96	пром	3,78
1,6	0,2	9,3	46	пром	1,89
37,11	28,87	104,3	866,23		211,91
62,81	57,25	188	1558,2		393,92
9,32	12,66	57,87	385,01	257	47,48
4	3,68	25,8	148,12	642	32,81
3,2	0,4	19,2	96	пром	3,78
1,6	0,2	9,3	46	пром	1,89
7,6	4,2	11,7	115	пром	36,96
25,72	21,14	123,9	790,13		122,92
0,92	10,1	4,4	109,62	7	23,64
2,1	4,56	16,36	116,91	129	27,45
15,33	9,56	8,38	179,07	408	85,38
3,78	6,72	24,21	178,07	472	42,76
0,57	0	25,88	100,46	ТТК	30,12
3,2	0,4	19,2	96	пром	3,78
2,4	0,3	13,95	69	пром	2,83
8,5	8	43	272,48	ТТК	55,04
36,8	39,64	155,4	1121,6		271
62,52	60,78	279,3	1911,7		393,92
13,51	4,79	12,13	153,8	461	44,67
1,7	6,7	11,6	117	ТТК	88,56

1,87	1,6	24,05	119,92	692	14,35
1,6	0,2	9,6	48	пром	1,89
1,6	0,2	9,3	46	пром	1,89
8,13	17,14	35,01	321,84	ТТК	38,65
28,41	30,63	101,7	806,56		190,01
5,84	5,87	21,68	163,57	161	28,98
16,57	13,9	3,73	209,43	401	142,83
4,61	5,28	24,77	158,93	464	14,67
1,1	0	33,08	131,2	588	9,88
4	0,5	24	120	пром	4,72
2,4	0,3	13,95	69	пром	2,83
34,52	25,85	121,2	852,13		203,91
62,93	56,48	222,9	1658,7		393,92
18,68	13,72	27,16	304,02	297	105,76
8,84	12,77	41,23	306,88	257	32,24
1,61	1,72	18,58	92,57	630	11,83
3,4	1,6	22,08	118	пром	3,93
2	0,25	11,63	57,5	пром	2,36
34,53	30,06	120,7	878,97		156,12
0,38	5,44	0,98	54,48	ТТК	14,94
4,65	5,77	22,64	161,68	167	35,2
20,87	12,24	3,65	207,74	1	128,36
3,72	4,71	38,74	209,93	466	20,41
0	0	19,4	78	ФГБОУ	10,07
2,55	1,2	16,56	88,5	пром	2,95
2,4	0,3	13,95	69	пром	2,83
0,48	0	13,56	55,2		23,04

35,05	29,66	129,5	924,53		237,8
69,58	59,72	250,2	1803,5		393,92
7,44	12,22	44,3	310,77	35	44,94
4	3,68	25,8	148,12	642	32,81
3,2	0,4	19,2	96	пром	3,78
2	0,25	11,63	57,5		2,36
8,24	12,7	35	287,95	ТТК	54,65
24,88	29,25	135,9	900,34		138,54
4,88	11,14	7,64	153,14	19	36,17
7,55	4,67	18,26	149,39	131	50,5
14,06	13,49	9,16	214,22	424	112,43
4,92	7,93	32,06	219,94	755	18,69
0,32	0,08	26,88	103,51	ТТК	31,92
3,2	0,4	19,2	96	пром	3,78
1,6	0,2	9,3	46	пром	1,89
36,53	37,91	122,5	982,2		255,38
61,41	67,16	258,4	1882,5		393,92
18,68	13,72	27,16	304,02	297	105,48
13,27	18,25	48,55	403,73	257	65,7
0,21	0	10,67	41,26	ТТК	11,61
3,2	0,4	19,2	96	пром	3,78
1,6	0,2	9,3	46	пром	1,89
36,96	32,57	114,9	891,01		188,46
3,46	12,33	5,98	146,96	ТТК	37,6
6,63	2,87	17,63	128,24	139	27,77
15,33	9,56	8,38	179,07	408	85,83
2,96	5,4	22,96	157,71	ТТК	36,83
1,1	0	33,08	131,2	588	9,88
4	0,5	24	120	пром	4,72

2,4	0,3	13,95	69	пром	2,83
35,88	30,96	126	932,18		205,46
72,84	63,53	240,9	1823,2		393,92
14,23	16,54	11,1	249,36	42	101,05
3,14	5,63	20,15	148,5	472	30,72
1,87	1,6	24,05	119,92	692	14,35
2,18	9,25	13,88	148,55	1	25,91
3,2	0,4	19,2	96	пром	3,78
2,4	0,3	13,95	69	пром	2,83
27,02	33,72	102,3	831,33		178,64
0,43	6,02	1,77	62,39	ТТК	20,73
1,58	5,2	11,53	100,23	ФБУН	23,12
13,88	14,5	3,7	203,33	401	120,48
4,61	5,28	24,77	158,93	464	14,67
0,32	0,08	26,88	103,51	ТТК	28,73
4	0,5	24	120	пром	4,72
2,4	0,3	13,95	69	пром	2,83
27,22	31,88	106,6	817,39		215,28
54,24	65,6	208,9	1648,7		393,92
4,86	11,98	13,88	184,65	3	38,34
15,54	20,71	2,81	260,02	284	45,69
1,61	1,72	18,58	92,57	630	11,83
2	0,25	12	60	пром	2,36
1,6	0,2	9,3	46	пром	1,89
0,56	0	15,82	64,4		26,88
26,17	34,86	72,39	707,64		126,99
0,81	4,91	4,55	65,98	8	15,08
2,34	6,01	14,59	158,13	128	28,88

18,8	27,72	39,97	495,92	430	178,64
0,8	0	12	50,06	652	6,42
2,8	3,2	4,7	59	пром	30,36
4	0,5	24	120	пром	4,72
2,4	0,3	13,95	69	пром	2,83
31,95	42,64	113,8	1018,1		266,93
58,12	77,5	186,2	1725,7		393,92
12,79	9,26	16,77	200,08	297	71,72
13,55	5,98	2,41	127,26	64	48,59
2,76	7,07	14,99	135,67	486	24,44
4	3,68	25,8	148,12	642	32,81
1,7	0,8	11,04	59	пром	1,96
1,6	0,2	9,3	46	пром	1,89
36,4	26,99	80,31	716,13		181,41
0,93	6,01	4,86	77,57	15	12,11
9,75	5,03	22,2	175,58	139	36,42
20,4	14,92	2,65	226,29	320	132,59
3,9	6,33	39,87	229,36	36	20,17
1,1	0,06	20,92	121,2	588	5,91
2,55	1,2	16,56	88,5	пром	2,95
2	0,25	11,63	57,5	пром	2,36
40,63	33,8	118,7	976		212,51
77,03	60,79	199	1692,1		393,92

63,829	63,36	219,2	1715,8		393,92
---------------	--------------	--------------	---------------	--	---------------