

Школа

МАОУ "Рахмангуловская СОШ"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Н.А. Пупышев

Возрастная категория

7-11 лет

дата

10

3

2025

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	суп молочный с крупой	200	5	5	16	130	140	14.37
			гор. напиток	чай с сахаром	200	0	0	9	38	457	1.19
				яйцо вареное	40	5	5	0	63	63	12.55
			хлеб	бутерброд с сыром (1 -й вариант)	65	10	13	14	215	63	21.39
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	21.80
			итого								
1	1	Обед	закуска	икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	4	71	150	7.59
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем\ сметана	200\5	1	5	3	57	104.433	6.35
			2 блюдо	мясо тушеное	90	14	14	5	197	321	53.65
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	251	202	8.88
			напиток	компот из яблок с лимоном	200	0	0	20	60	487	9.67
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			итого		570	30.84	30.94	102.86	789.8		90.78
1	1	Итого за день:			570	30.84	30.94	102.86	789.8		90.78
1	2	Завтрак	гор.блюдо	пудинг творожный запеченный	200	30	11	41	381	285	72.90
			гор. напиток	чай с молоком	200	2	1	12	64	460	5.26
			хлеб	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			сладкое	молоко сгущенное	30	2	3	17	98	471	8.40
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	21.80
			итого								

1	2	Обед	закуска	кукуруза сладкая (консервирован)	65	2	2	3	41	157	22.97
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	7	9	8	144	122	20.39
			2 блюдо	рагу из птицы	200	21	19	16	319	376	47.63
			напиток	напиток из шиповника	200	0	0	18	78	496	4.89
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			итого		735	36.1	31.3	76.3	736		100.52
1	2	Итого за день:			735	36.1	31.3	76.3	736		100.52
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	17	26	4	320	268	22.40
			гор. напиток	какао с молоком	200	3	3	14	94	462	9.64
			хлеб	бутерброд с маслом (1 -й вариант)	60	3	19	17	250	69	25.89
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	21.80
			итого								
1	3	Обед	закуска	икра кабачковая (промышл. производства)	60	1	5	5	71	150	7.59
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем\ сметана	200\5	2	5	7	85	95.433	7.64
			2 блюдо	котлеты из говядины	90	14	14	5	197	339	59.23
			гарнир	пюре картофельное	150	4	6	9	105	377	13.80
			напиток	напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком	200	0	0	17	70	509	7.60
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
				соус сметанный	20	0	2	1	20	408	3.34
			итого		590	27.04	33.04	74.12	701.8		103.84
1	3	Итого за день:			590	27.04	33.04	74.12	701.8		103.84
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7	9	29	222	234	14.73
			гор. напиток	чай с молоком	200	2	1	12	64	460	5.26
			хлеб	бутерброд с сыром (1 - й вариант)	65	10	13	14	215	63	21.39
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11

			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	21.80
			итого								
1	4	Обед	закуска	горошек зеленый (консервирован)	65	2	2	3	41	157	17.83
			1 блюдо	суп из овощей \ сметана	200\5	2	4	5	67	116.433	6.84
			2 блюдо	котлеты, биточки или щницели из птицы припущенные	90	18	16	10	256	372	59.23
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	256	8.05
			напиток	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	86	501	9.20
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
				соус томатный	20	0	1	1	10	419	1.39
			итого		595	34.3	28.5	100.1	799		107.18
1	4	Итого за день:			595	34.3	28.5	100.1	799		107.18
1	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	32	15	30	388	279	80.33
			гор.напиток	какао с молоком	200	3	3	14	94	462	9.64
			хлеб	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			сладкое	повидло, джем или варенье (порциями)	30	2	3	17	79	86	4.27
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	21.80
			итого								
1	5	Обед	закуска	кукуруза сладкая (консервирован)	65	2	2	3	41	157	22.97
			1 блюдо	суп гороховый	200	6	3	13	98	127	5.70
			2 блюдо	котлеты или биточки рыбные	90	12	1	9	95	307	23.10
			гарнир	рис отварной	150	4	5	39	219	385	11.64
			напиток	кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	504	9.68
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
				соус молочный к блюдам (1 -й вариант)	20	1	1	1	19	403	3.46
			итого		795	30.2	14	120	721		81.19
1	5	Итого за день:			795	30.2	14	120	721		81.19

2	6	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	6	7	20	160	232	16.57
			гор. напиток	какао с молоком	200	3	3	14	94	462	9.64
			хлеб	бутерброд с сыром (1 -й вариант)	65	10	13	14	215	63	21.39
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	21.80
			итого								
2	6	Обед	закуска	икра кабачковая (промышл. производства)	60	1	5	5	71	150	7.59
			1 блюдо	рассольник ленинградский \ сметана	200\5	2	5	11	96	100, 433	7.87
			2 блюдо	жаркое по - домашнему	200	19	14	26	307	328	80.77
			напиток	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	86	501	9.20
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14		574	2.11
			итого		680	29.84	24.94	112.62	728		118.12
2	6	Итого за день:			680	29.84	24.94	112.62	728		118.12
2	7	Завтрак	гор.блюдо	пудинг творожный запеченный	200	30	11	41	381	285	72.90
			гор. напиток	чай с молоком	200	2	1	12	64	460	5.26
			хлеб	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			сладкое	молоко сгущенное	30	2	3	17	98	86	8.40
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	21.80
			итого								
2	7	Обед	закуска	кукуруза сладкая (консервирован)	65	2	2	3	41	157	22.97
			1 блюдо	свекольник \ сметана	200 \5	4	5	9	83	98, 433	7.37
			2 блюдо	котлеты или биточки рыбные	90	12	1	9	95	307	23.10
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	3	4	48	251	202	8.88
			напиток	напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком	200	0	0	17	70	509	7.60
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
				соус сметанный	20	0	2	1	20	408	3.34

			итого		595	27.3	14.6	116.5	714		77.9
2	7	Итого за день:			595	27.3	14.6	116.5	714		77.9
2	8	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная жидкая	200	8	7	36	235	232	14.45
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	9	38	457	1.19
			хлеб	бутерброд с сыром (1 -й вариант)	65	10	13	14	215	63	21.39
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	21.80
			итого								
2	8	Обед	закуска	горошек зеленый (консервирован)	65	2	2	3	41	157	17.83
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой \ сметана	200\5	2	5	7	79	118, 433	5.21
			2 блюдо	птица отварная	90	15	11	0	157	376	51.04
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	256	8.05
			напиток	кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	504	9.68
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			итого		575	30.28	23.5	95.1	711		96.45
2	8	Итого за день:			575	30.28	23.5	95.1	711		96.45
2	9	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	200	17	26	4	320	268	22.40
			гор. напиток	чай с молоком	200	2	2	12	64	460	5.26
			хлеб	бутерброд с маслом (1 -й вариант)	60	10	13	14	250	69	25.89
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	21.80
			итого								
2	9	Обед	закуска	икра кабачковая (промыш. производства)	60	1	5	5	71	150	7.59
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	3	10	78	129	4.05
			2 блюдо	котлеты из говядины	90	14	14	5	219	339	59.23
			гарнир	пюре картофельное	150	4	6	9	105	377	13.80
			напиток	компот из яблок с лимоном	200	0	0	20	60	487	9.67
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53

			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
				соус молочный к блюдам (1 -й вариант)	20	1	1	1	19	403	3.46
			итого		790	27.5	30.1	80.5	706		102.44
2	9	Итого за день:			790	27.5	30.1	80.5	706		102.44
2	10	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	32	15	30	388	279	80.33
			гор. напиток	какао с молоком	200	3	3	14	94	462	9.64
			хлеб	хлеб пшеничный формовой	35	3	19	17	82	573	2.53
			напиток	повидло, джем или варенье (порциями)	30	0	0	20	79	86	4.27
			хлеб	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			фрукты	яблоки	200	0	0	20	88	82	21.80
			итого								
2	10	Обед	закуска	кукуруза сладкая (консервирован)	65	2	2	3	41	157	22.97
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	7	9	8	144	122	20.39
			2 блюдо	котлеты, биточки или щницели из птицы припущенные	90	18	16	10	223	297	59.23
			гарнир	каша рассыпчатая с овощами	150	3	3	34	177	211	6.43
			напиток	напиток из шиповника	200	0	0	18	78	496	4.89
			хлеб бел.	хлеб пшеничный формовой	35	3	0	17	82	573	2.53
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2.11
			итого		775	36.1	30.8	104	817		118.55
2	10	Итого за день:			775	36.1	30.8	104	817		118.55
		Среднее значение за период:			670	30.95	26.172	98.21	742.36		99.697

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945437

Владелец Пупышев Николай Алексеевич

Действителен с 25.09.2024 по 25.09.2025