

Школа МКОУ СОШ № 6  
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность Директор  
 фамилия Мельникова Е.В. Директор  
 Шкляева А.Л.  
 дата 9 1 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	Каша "Дружба"	200	12,55	15,33	35,09	302,11	102/08		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8			
			фрукты	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	55,2			
			<i>итого</i>				550,00	15,43	16,08	74,16	473,75	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп-лапша с макаронами	200	1,96	3,91	11,13	87,5	56/08		
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	140	9,57	14,14	27,86	296,04	200/08		
			гарнир	Рис припущенный	150	2,48	3,63	25,18	143,37	225/08		
			напиток	Напиток Каркаде	200	8	1,4	14,8	74	ттк 34		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8			
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4			
			<i>итого</i>				750,00	26,24	23,71	105,91	737,11	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	220	6,8	10,6	37,4	292	ттк700/922		
			гор.напиток	Напиток Каркаде	200	8	1,4	14,8	74	ттк 34		
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4			
			фрукты									
				Вафли	50	2,48	5,4	3,92	128,8			
			<i>итого</i>				500,00	19,23	17,76	68,15	563,20	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	7,87	13,11	10,89	79,03	45/08		
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом	100	8,9	8,02	5,44	195,65	178/08		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,73	5,43	45	263,81	219/08		
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8			
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4			

			<i>итого</i>		710,00	26,85	27,19	100,67	723,33		68-37
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	180	6,13	4,04	15,53	106,97	241/08	
				Котлета рыбная	90	10,14	11,54	27,2	247,06	161/08	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			фрукты								
			<i>итого</i>		500,00	18,34	15,94	67,16	471,07		63-00
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со сметаной	220	1,52	5,33	8,65	88,89	37/08	
			2 блюдо	Макароны отварные с сыром	220	9,8	10,6	30,4	382,5	ттк700/922	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	12,11	97,45	585/96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			<i>итого</i>		700,00	15,71	16,56	78,10	705,04		68-37
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	260,3	219/08	
				Тефтели из говядины с соусом	120	8,07	13,14	7,86	195,04	200/08	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	294/08	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			фрукты								
			<i>итого</i>		500,00	18,82	18,94	80,20	586,36		63-00
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи со сметаной	210	2,58	7,82	9,12	114,35	63/08	
			2 блюдо	Фрикадельки из курицы с соусом	100	3,74	15,06	9,38	227,25	209/08	
			гарнир	Гороховое пюре	150	15,88	3,75	37,20	240,13	130/08	
			напиток	Компот из яблок	200	0,31	0,01	18,35	71,1	Ек-2011	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			<i>итого</i>		720,00	26,74	27,27	100,99	789,03		68-37

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	150	2,48	3,63	28,18	143,37	225/08	
				Голубцы ленивые с соусом	120	10,9	12,02	14,44	209,65	178/08	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			фрукты								
			<i>итого</i>		500,00	15,45	16,01	67,05	470,06		63-00
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	210	1,54	4,69	10,07	92,19	44/08	
			2 блюдо	Зразы "Ленивые" с соусом	100	7,58	8,66	7,15	102,3	ттк 139	
			гарнир	Вермишель отварная	150	5,52	5,3	35,33	111,1	227/08	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			<i>итого</i>		720,00	18,99	19,28	79,49	490,43		68-37
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	227/08	
				Шницель куриный	120	12,74	15,06	27,38	227,25	209/08	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			фрукты								
			<i>итого</i>		500,00	18,49	18,95	75,36	485,02		63-00
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45/08	
			2 блюдо	Печень говяжья по-строгановски	100	13,96	18,54	3,42	269,2	192/08	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,73	5,43	45	263,81	219/08	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	32,11	97,45	585/96	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			<i>итого</i>		700,00	26,67	27,44	103,45	777,89		68-37
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая с маслом	220	16,23	16,67	39,54	318,22	115/08	
			гор.напиток	Чай с сахаром	220	0,12	0	12,4	48,64	300/08	



			<i>итого</i>		500,00	18,29	19,05	67,99	487,66		63-00
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	210	1,54	4,69	10,07	222,3	44/08	
			2 блюдо	Макароны отварные с сыром	230	17,8	18,2	57,4	322,15	ттк700/922	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			<i>итого</i>		700,00	23,69	23,52	106,81	729,29		68-37
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	219/08	
				Зразы "Ленивые"	100	10,57	18,52	17,15	257,32	ттк 139	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			фрукты								
				Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			<i>итого</i>		510,00	23,65	24,58	101,49	705,97		63-00
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со сметаной	210	1,52	5,33	8,65	188,89	37/08	
			2 блюдо	Котлета куриная	100	15,74	15,06	27,38	227,25	209/08	
			гарнир	Рис припущенный	150	2,48	3,63	25,18	143,37	225/08	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8		
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4		
			<i>итого</i>		720,00	24,09	24,65	100,55	744,35		68-37