

Школа **МОУ"СОШ №2" г. Коряжма** Утвердил: должность **Директор МОУ "СОШ №2"**  
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Спицына Е.Л.**  
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **1 9 2023**  
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 пшеничная с/м	250	8	9	30	260	171	17,84
			гор.напиток	Какао со сгущ молоком	200	4	4	25	130	383	26,9
			хлеб	Бтерброд с сыром	50	7	6	13	145	15	19,89
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	19	19	68	535		64,63
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,6	0,52	1,68	9	20	9,6
			1 блюдо	Суп рассольник с мясом	212	3,5	5,81	9,32	110,22	94	14,06
			2 блюдо	Биточек мясной	90	11,8	13,36	10,81	230,54	268	21,75
			гарнир	Макароны отварные	150	5,73	6,07	31,98	205,5	203	5,15
			напиток	Напиток из брусники	200	0,09	0,1	23,8	115	647	9,64
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр	1,93
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр	1,85
			<i>итого</i>		777	26,95	27,65	107	820,56		63,98
			<b>Итого за день:</b>		<b>1277</b>	<b>45,95</b>	<b>46,65</b>	<b>175</b>	<b>1355,56</b>		<b>128,61</b>
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с зел горошком	265	14	17	37	329	210	62,75
			гор.напиток	Напиток из лимона	200	0,6	0,09	31,5	142,4	444	8,58
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр	3,47
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	17,4	18,28	83,27	549,1		74,8
1	2	Обед	закуска	Томат свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	23	10,2
			1 блюдо	Суп картофель с вермишелью и мясом	212	4,1	5,82	10,68	119,02	111	11,27
			2 блюдо	Плов с курой	200	16,3	15,98	35,73	305,3	291	38,21
			гарнир								
			напиток	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	3,37
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр	1,93
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр	1,85
			<i>итого</i>		737	26,95	23,8	110,11	721,82		66,83
<b>Итого за день:</b>		<b>1237</b>	<b>44,35</b>	<b>42,08</b>	<b>193,38</b>	<b>1270,92</b>		<b>141,63</b>			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная/Пюре картофельное	265	13	17	31	298	312/268	71
			гор.напиток	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	6,07
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр	3,73
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	16,46	18,28	77,78	508,5		80,8
1	3	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,6	0,52	1,68	9	20	9,6
			1 блюдо	Суп картофель с овощами и мясом	212	2,46	5,15	7,4	101,62	99	13,42
			2 блюдо	Печень по-строгановски с/с том	100	8,6	10,11	13,17	185	255	34,96
			гарнир	Греча отварная	150	8,85	9,54	32,85	280	171	7,42
			напиток	Напиток из лимона	200	0,6	0,09	31,5	142,4	444	8,58
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр	1,93
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр	1,85
			<i>итого</i>		787	26,34	27,2	116,01	868,32		77,76
			<b>Итого за день:</b>		<b>1287</b>	<b>42,8</b>	<b>45,48</b>	<b>193,79</b>	<b>1376,82</b>		<b>158,56</b>
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суфле творожное со сгущ молоком б/з яйца	240	15	17	37,65	371,5	223	83,12
			гор.напиток	Напиток из лимона	200	0,6	0,09	31,5	142,4	444	8,58
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,6	14,64	72,6	пр	3,33
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	18,03	17,69	83,79	586,5		95,03
1	4	Обед	закуска	Томат свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	23	10,2
			1 блюдо	Суп картофель с горохом и мясом	212	4,6	4,21	13,5	144,02	102	10,85
			2 блюдо	Котлета куриная б/з яйца	90	13,3	13,7	13,32	234	294	50,4
			гарнир	Кап.тушеная/Пюре картофельное	150	2,95	5,46	14,58	112,62	210/312	7,33
			напиток	Компот из яблоч	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	4,58
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр	1,93
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр	1,85
			<i>итого</i>		777	26,9	25,44	100,97	769,94		87,14
			<b>Итого за день:</b>		<b>1277</b>	<b>44,93</b>	<b>43,13</b>	<b>184,76</b>	<b>1356,44</b>		<b>182,17</b>
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	240	12	12	43	284	204	25,69

			гор.напиток	Какао со сгущ молоком	200	4	4	25	130	383	26,9
			хлеб	Бтерброд с сыром	60	3	3	15	156	1	11,78
			фрукты								
			итого		500	19	19	83	570		64,37
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови с зел горошком	70	0,75	0,08	13,36	57,15	66	7,46
			1 блюдо	Борщ из свеж капусты с мясом	212	4,83	6,7	8,02	108,42	82	13
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	8,9	8,59	10,81	129,38	234	33,27
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	6,8	20,43	137,25	312	7,5
			напиток	Напиток из лимона	200	0,6	0,09	31,5	142,4	444	4,77
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр	1,93
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр	1,85
			итого		797	23,41	24,05	113,53	724,9		69,78
1	5	Итого за день:			1297	42,41	43,05	196,53	1294,9		134,15
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшениная с/м	250	6	9	40	233	303	19,46
			гор.напиток	Какао со сгущ молоком	200	4	4	25	130	383	26,9
			хлеб	Бтерброд с сыром	50	7	6	13	145	15	19,89
			фрукты								
			итого		500	17	19	78	508		66,25
2	1	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,6	0,52	1,68	9	20	9,6
			1 блюдо	Щи из свеж каусты с мясом	212	3,6	5,72	6,6	97,22	88	12,24
			2 блюдо	Котлетка мясная	90	11,2	9,45	10,81	230,54	268	21,75
			гарнир	Макароны отварные	150	5,73	6,07	31,98	205,5	203	5,15
			напиток	Напиток из клюквы	200	0,07	4	23,04	111,6	647	11,64
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр	1,93
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр	1,85
			итого		777	26,43	27,55	103,52	804,16		64,16
2	1	Итого за день:			1277	43,43	46,55	181,52	1312,16		130,41
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с зел горошком	265	14	17	37	329	210	62,75
			гор.напиток	Напиток из лимона	200	0,6	0,09	31,5	142,4	444	8,58
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр	3,47
			фрукты								
			итого		500	17,4	18,28	83,27	549,1		74,8
2	2	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,6	0,52	1,68	9	20	9,6
			1 блюдо	Суп рассольник Ленинградский	212	3,05	5,16	9,9	111,22	96	14,14
			2 блюдо	Гуляш из говядины с/с том	100	13,95	13,01	12,89	221	260	53,45
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	6,8	20,43	137,25	312	7,5
			напиток	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	3,37
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр	1,93
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр	1,85
			итого		787	26,59	27,37	106,32	761,57		91,84
2	2	Итого за день:			1287	43,99	45,65	189,59	1310,67		166,64
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные/Биточек мясной	240	12	15	43	368	268/203	48,42
			гор.напиток	Какао со сгущ молоком	200	4	4	25	130	383	26,9
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,6	14,64	72,6	пр	2,57
			фрукты								
			итого		500	18,43	19,6	82,64	570,6		77,89
2	3	Обед	закуска	Томат свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	23	10,2
			1 блюдо	Суп картоф с горохом и мясом	212	4,6	4,21	13,5	144,02	102	10,85
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	15,7	20,68	24,3	337	259	37,96
			гарнир								
			напиток	Напиток из лимона	200	0,6	0,09	31,5	142,4	444	4,77
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр	1,93
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр	1,85
			итого		737	26,79	26,89	100,99	788,12		67,56
2	3	Итого за день:			1237	45,22	46,49	183,63	1358,72		145,45
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суфле творожное со сгущ молоком б/з яйца	240	15	17	37,65	371,5	223	83,12
			гор.напиток	Напиток из лимона	200	0,6	0,09	31,5	142,4	444	8,58
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,6	14,64	72,6	пр	3,33
			фрукты								
			итого		500	18,03	17,69	83,79	586,5		95,03
2	4	Обед	закуска	Томат свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	23	10,2
			1 блюдо	Суп картоф с вермишелью и мясом	212	4,1	5,82	10,68	119,02	111	11,27

			2 блюдо	Тефтели мясные	90	7,16	8,29	9,44	142	279	34,13
			гарнир	Греча отварная	150	8,85	9,54	32,85	280	171	7,42
			напиток	Напиток из лимона	200	0,6	0,09	31,5	142,4	444	8,58
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр	1,93
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр	1,85
				<i>итого</i>	777	26,6	25,65	116,16	848,12		75,38
2	4		<b>Итого за день:</b>		1277	44,63	43,34	199,95	1434,62		170,41
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка картофельная с мясом с/с том	230	12,5	15,8	48,1	302,5	284	51,81
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	388	10,75
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,6	1,19	14,77	77,7	пр	3,47
			фрукты								
				<i>итого</i>	500	18,77	17,26	83,63	468,4		66,03
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком	60	0,85	3,6	4,96	55,68	52	7,46
			1 блюдо	Борщ из свеж капусты с мясом	212	4,83	6,7	8,02	108,42	82	13
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	8,9	8,59	10,81	129,38	234	33,27
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	6,8	20,43	137,25	312	7,5
			напиток	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	4,58
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр	1,93
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр	1,85
				<i>итого</i>	787	23,07	27,64	101,51	695,63		69,59
2	5		<b>Итого за день:</b>		1287	41,84	44,9	185,14	1164,03		135,62
			<b>Среднее значение за период:</b>		1274	43,955	44,732	188,33	1323,48		149,365