

Школа

МАОУ "СОШ № 1" г.Стерлитамак РБ

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Муратова Н.Р.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2

3

2026

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	6	7	34	229	189	51,65
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания/сыр порционнo/масло сливочное порционно	60	6	10	20	204	TK№1,5,6	8,07
				сладкое	Печенье	40	4	2	18	TK№3	15,34
			итого		500	16	19	82	585		76,96
1	1	Обед	1 блюдо	Рассольник домашний со сметаной	200	2	8	12	94	57	12,62
			2 блюдо	Котлеты мясные с томатным соусом	90	10	11	13	193	TK№21	51,47
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6	5	35	204	204	9,47
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1	5,38
				Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	TK№2	5,23
			хлеб черн.								
			итого		720	24	24	108	722		86,07
1	1	Итого за день:			1220	40	43	190	1307		163,03
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки куриные с томатным соусом/картофельное пюре	290	12	16	37	339	TK№24,133	69,68
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1	5,38
			итого		530	15	16	67	479		76,96
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гренками	250	7	10	10	151	63	12,34
			2 блюдо	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	150	7	8	29	216	ТТК№61	47,09
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	12	51	282	5,7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1	5,38
			хлеб черн.	Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	TK№2	5,23
			сладкое	Печенье	40	4	6	28	165	TK№3	10,33
			итого		720	24	24	117	774		86,07
1	2	Итого за день:			1250	39	40	184	1253		163,03
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "манная" с маслом сливочным/запеканка из творога со сгущенным молоком	260	16	17	42	383	184,215	66,56
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	294	5,02
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1	5,38
			итого		500	19	17	82	559		76,96
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	2	12	19	199	59	8,38
			2 блюдо	Биточки куриные с томатным соусом	90	13	3	14	132	TK24	52,86
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5	9	21	180	167	12,32
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1	5,38
				Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	TK№2	5,23
			хлеб черн.								
			итого		720	26	24	102	742		86,07
1	3	Итого за день:			1220	45	41	184	1301		163,03

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	12	16	39	288	ТТК№61/1	54,58
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	ТК№1	5,38
			фрукты	Яблоко	100	0	0	10	47	ТУ№3	15,1
			итого		540	15	16	79	475		76,96
1	4	Обед	1 блюдо	Суп крестьянский со сметаной	200	7	6	19	139	64	11,23
			2 блюдо	Фрикадельки куриные с томатным соусом	90	7	3	8	89	ТК№24	45,45
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	15	22	239	133	15,56
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	15	59	281	3,22
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	ТК№1	5,38
			хлеб черн.	Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	ТК№2	5,23
			итого		720	23	24	102	717		86,07
1	4	Итого за день:			1260	38	40	181	1192		163,03
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты мясные с томатным соусом/макароны отварные с маслом сливочным	260	16	16	54	427	ТК21,204	69,68
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	ТК№1	5,38
			фрукты								
			итого		500	19	16	84	567		76,96
1	5	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	5	6	12	122	54	12,67
			2 блюдо	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	200	12	18	33	331	ТТК№60	57,77
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	294	5,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	ТК№1	5,38
			хлеб черн.	Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	ТК№2	5,23
			итого		730	23	24	103	720		86,07
1	5	Итого за день:			1230	42	40	187	1287		163,03
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом сливочным/запеканка из творога с повидлом	260	16	16	52	426	175/227	67,35
			гор.напиток	Чай витаминизированный Витошка	200	0	0	12	45	274	4,23
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	ТК№1	5,38
			итого		500	19	16	84	571		76,96
2	1	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	7	4	15	126	56	17,81
			2 блюдо	Макароны отварные с соусом Болоньезе	165	10	20	38	324	204/54/2	53,76
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	15	59	281	3,22
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	45	4	0	23	113	ТК№1	6,05
			хлеб черн.	Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	ТК№2	5,23
			итого		700	24	24	109	713		86,07
2	1	Итого за день:			1200	43	40	193	1284		163,03

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки куриные с томатным соусом/Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	290	16	16	42	372	TK24/167	69,68
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1	5,38
			итого		530	19	16	72	512		76,96
2	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с лапшой домашней	250	9	5	21	152	234	10,2
			2 блюдо	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	170	8	19	33	334	TK№61/2	63,36
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1	5,38
			хлеб черн.	Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	TK№2	5,23
			итого		700	23	24	102	717		86,07
2	2	Итого за день:			1230	42	40	174	1229		163,03
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	170	8	7	29	199	189	21,85
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	55	8	10	18	192	2	38,11
			фрукты	Яблоко	100	0	0	10	47	TK№3	15,1
			итого		525	16	17	67	478		76,96
2	3	Обед	1 блюдо	Свекольник со сметаной	200	2	6	11	98	55	18,63
			2 блюдо	Фрикадельки куриные с томатным соусом	90	7	3	8	89	TK№24	42,56
			гарнир	Каша перловая вязкая	150	8	15	36	277	168	8,57
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	12	51	282	5,7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1	5,38
			хлеб черн.	Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	TK№2	5,23
			итого		720	23	24	105	706		86,07
2	3	Итого за день:			1245	39	41	172	1184		163,03
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с горохом и гречками	220	10	11	15	176	63	54,34
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1	5,38
			сладкое	Печенье	40	3	5	28	165	TK№7	15,34
			итого		500	16	16	73	481		76,96
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	2	12	19	199	59	8,38
			2 блюдо	Тефтели с рисом из говядины	90	12	8	18	192	107	49,62
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	22	148	133	15,56
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1	5,38
			хлеб черн.	Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	TK№2	5,23
			итого		720	23	25	107	770		86,07
2	4	Итого за день:			1220	39	41	180	1251		163,03
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным/Болоньезе с томатной пастой и куриным фаршем	260	15	18	44	402	204/TTK54/1	67,36
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	10	41	273	4,22
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1	5,38
			итого		500	18	18	74	543		76,96
2	5	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	7	9	15	169	52	10,67
			2 блюдо	Гречка по-купечески	170	10	15	34	302	167/92	61,57
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	15	59	281	3,22
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	20	100	TK№1	5,38
			хлеб черн.	Хлеб пшеничноржаной "На-здоровье" с витаминноминеральной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3	0	18	91	TK№2	5,23
			итого		700	23	24	102	721		86,07
2	5	Итого за день:			1200	41	42	176	1264		163,03

		Среднее значение за период:	1227,5	40,8	40,8	182,1	1255,2		163,03
--	--	-----------------------------	--------	------	------	-------	--------	--	--------