

Школа ШУ №14 Полевской

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 16 12 2024  
день месяц год

Блюда

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
2	1	Завтрак	Кондитерские изделия	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3	806,13	29,1
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220	5,96	6	37,22	193,6	174	44,61
			Гор.напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971	12,85
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	5,72
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	5,72
			итого		500	15,38	14	81,98	459,4		98
2	1	Обед	Суп	Суп картофельный с бобовыми	210	4,94	5	18,04	131,6	139	15,38
			Мясо отварное, гречки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	6,09
			Второе блюдо	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01	72,58
			Гарнир	Рис припущенный	160	3,57	5	37,34	235,2	512	17,56
			Напиток	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	7,96
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,72
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	3,72
			Салат, овощная добавка	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	0	0,99
			итого		706	30,05	18	101,09	687,9		128
			Итого за день:		1 206	45,43	32	183,07	1 147,3		226

Школа ШУ № 14 (Полевской)

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 17 12 2024  
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
2	2	Завтрак	Блюдо из творога и сыра	**Сырники с яблоком	80	8,8	9	15,93	180,8	1 066,02	43,69
			Соус	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902	9,56
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	220	4,92	5	38,58	218,2	842	36,21
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	4,78
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,76
			итого		540	17,44	17	92,09	581,8		98
2	2	Обед	Суп	Рассольник ленинградский со сметаной	210	3,18	5	21,19	115,9	1 030	23,6
			Суп	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	6,81
			Второе блюдо	**Котлета Пожарская	90	12,9	10		162	1 027,23	67,83
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,91	5	43,69	226,9	516	11,88
			Напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971	9,35
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	4,16
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	4,16
			Салат, овощная добавка	Лук репчатый	1			0,01	0,1	0	0,21
			итого		706	28,08	23	103,33	683,2		128
			Итого за день:		1 246	45,52	40	195,42	1 265		226

Школа ШУ № 14 (Полевской)

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата

18

12

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
2	3	Завтрак	Хлеб, мучные изделия	**Блинчики	60	3,3	3	21,3	129,5	1 330,01	21,52
			Соус	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142	8,93
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	31,68	205,6	235,05	50,21
			Гор.напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971	12
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	5,34
			итого		500	10,66	10	82,96	463,3		98
2	3	Обед	Суп	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3	806,13	15,84
			Суп	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021	18,12
			Мясо отварное, гарни	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	5,09
			Второе блюдо	**Биточек куриный	90	14,77	19		164,6	1 308,02	39,13
			Гарнир	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995	37,68
			Напиток	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	6,65
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897	2,33
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78	38,9	1 148	2,33
			Салат, овощная добавка	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	0	0,83
			итого		716	30,73	43	94,54	783,7		128
			Итого за день:		1 216	41,39	53	177,5	1 247		226

Школа ШУ № 14 (Полевской)

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 19 12 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
2	4	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	22,13	103,4	1 046	8,94
			Каши	Омлет с картофелем	200	13,65	17	19,28	283,6	892	80,13
			молочные, омлеты, запеканки	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	3,47
			Гор.напиток	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	2,73
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	2,73
			Хлеб, мучные изделия	<i>итого</i>	480	19,67	20	79,81	557,4		98
2	4	Обед	Суп	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	210	1,56	3	6,73	60,4	1 098	25,93
			Второе блюдо	**Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06	68,71
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,91	5	43,69	226,9	516	11,97
			Напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	12,8
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	4,19
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	4,19
			Салат, овощная добавка	Лук репчатый	1			0,01	0,1	0	0,21
			<i>итого</i>		701	22,55	35	100,18	709,2		128
			<b>Итого за день:</b>		1 181	42,22	55	179,99	1 266,6		226

Школа ШУ № 14 (Полевской)

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 20 12 2024  
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
2	5	Завтрак	Сок, фрукты	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976	48,06
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,63	8	32,03	238	851	38,87
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	6,2
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	4,87
			итого		540	12,25	9	70,49	444,6		98
2	5	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818	8,42
			Суп	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015	6,48
			Суп	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	6,2
			Второе блюдо	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308	54,18
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998	24,94
			Соус	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126	5,84
			Напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705	13,35
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,79
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	3,79
			Салат, овощная добавка	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	0	1,01
			итого		776	35,25	40	112,05	846,2		128
			Итого за день:		1 316	47,5	49	182,54	1 290,8		226

Школа ШУ № 14 (Полевской)

Утвердил: должность Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия Козырева О.Ю.

дата 21 12 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
2	6	Завтрак	Хлеб, мучные изделия	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141	18,75
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	846	59,16
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,81
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	12,28
			итого		500	13,94	16	89,7	578,5		98
2	6	Обед	Салат, овощная добавка	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813	14,59
			Суп	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,6	5	7,73	115,2	124	12,7
			Мясо отварное, гарни	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	4,84
			Второе блюдо	**Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018	84,01
			Напиток	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	6,53
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	2,96
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78	38,9	1 148	2,22
			Салат, овощная добавка	Лук репчатый	1			0,01	0,1	0	0,15
			итого		701	19,65	38	92,73	800,1		128
			Итого за день:		1 201	33,59	54	182,43	1 378,6		226