

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возраст

ная

ГБОУ НШ "Гармония" п.г.т. Безенчук

7-11 лет; от 12 лет

Утвердил: должность

Директор

Ф.И.О.

Шишкина В.И.

дата

01

09

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	15.93	11.73	53.46	303.97	175	30.55
		Завтрак	Сыр	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8.85	5.00	209.20	15	27.15
		Завтрак	Масло	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8.25	5.08	74.80	14	12.00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0.25	20.07	94.73		4.00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0.01	14.92	61.56	377	4.98
			Итого:		507	#ЗНАЧ!	29.09	98.53	744.26		78,68
1	1	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,33	0.06	1.14	7.20		10.50
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,94	7.61	28.87	276.05	102	21.05
		Обед	2-е блюдо	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,79	18.11	23.63	232.82	260	49.72
		Обед	Гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10.27	39.40	284.68	171.1	18.48
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0.25	20.07	94.73		4.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,24	0.30	14.33	68.94		3.38
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0.10	15.00	60.00	430	3.05
			Итого:		857	#ЗНАЧ!	36.7	142.44	1024.42		110,18
1	1	Итого за день:			1364	#ЗНАЧ!	65.79	240.97	1768.68		#ЗНАЧ!
1	2	Завтрак	2-е блюдо	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (60/50)	110	9.3	18.81	3.83	212.90	243	38.45
		Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,66	5.87	36.09	219.95	309	12.60
		Завтрак	Кондитерское изделие	ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ (50гр)	50	0,5	0.59	13.91	63.72		12.00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0.37	30.11	142.09		6.00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,08	0.41	19.71	94.84		4.65
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0.01	14.92	61.56	377	4.98
			Итого:		632	#ЗНАЧ!	26,06	118,57	795,06		78,68
1	2	Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННО	60	0,24	0.03	0.51	3.90		11.70
		Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	14.57	11.16	19.78	259.11	88	29.88
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22.81	22.44	288.34	268	38.56
		Обед	Гарнир	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ) (160)	160	2,9	9.83	32.54	190.91	666	17.72
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0.25	30.07	94.73		4.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,21	0.29	14.16	68.12		3.34
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0.01	14.92	61.56	377	4.98
			Итого:		884	#ЗНАЧ!	44.38	134.42	966.67		110,18
1	2	Итого за день:			1516	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!		#ЗНАЧ!
1	3	Завтрак	Салат	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	1.83	9.09	4.36	103.09	157	11.69
		Завтрак	2-е блюдо	КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,31	16.38	12.44	237.09	268	34.40
		Завтрак	Гарнир	РИС С ОВОЩАМИ (160)	160	3,48	4.33	35.06	193.30	665	14.43

		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,01	0.33	26.39	124.57		5.26
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0.35	16.96	81.58		4.00
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0.00	19.36	77.41	349	8.90
			Итого:		620	#ЗНАЧ!	30.48	114.57	817.04		78,68
1	3	Обед	Салат	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,42	1.52	2.58	25.92	45	2.90

		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	14.8	12.10	23.75	284.41	82	33.97
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	9.28	21.29	22.16	269.97	279	38.17
		Обед	Гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	160	4,28	8.03	35.52	211.51	171.3	13.67
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0.19	17.05	71.05		3.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,88	0.25	12.04	57.92		2.84
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0.06	22.44	92.54	375	15.63
			Итого:		862	#ЗНАЧ!	43.44	135.54	1013.32		110,18
1	3	Итого за день:			1482	#ЗНАЧ!	73.92	250.11	1830.36		#ЗНАЧ!
1	4	Завтрак	2-е блюдо	БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,31	16.38	12.44	237.09	268	34.40
		Завтрак	Гарнир	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	160	16,31	7.21	34.07	266.57	198	15.01
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,02	0.33	26.44	124.80		5.27
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0.35	16.96	81.58		4.00
		Завтрак	Напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0.19	19.59	83.42	389	20.00
			Итого:		565	#ЗНАЧ!	24.46	109.5	793.46		78,68
1	4	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,33	0.06	1.14	7.20		10.50
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	14.69	11.41	26.76	271.02	96	31.01
		Обед	2-е блюдо	КУРИНОЕ ФИЛЕ ЖАРЕНОЕ КУСОЧКОМ	50	13,27	16.30	10.03	299.56	293	46.83
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4.88	39.57	204.02	309	10.95
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0.25	25.07	94.73		4.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,54	0.34	18.28	78.32		3.84
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0.10	15.00	60.00	430	3.05
			Итого:		812	#ЗНАЧ!	33.34	135.85	1014.85		110,18
1	4	Итого за день:			1377	#ЗНАЧ!	57.8	245.35	1808.31		#ЗНАЧ!
1	5	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	16.26	11.59	56.32	385.39	173	34.47
		Завтрак	Нарезка	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (35/30/10)	75	8,45	16.18	24.81	240.29	1	39.23
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0.01	14.92	61.56	377	4.98
			Итого:		502	#ЗНАЧ!	27.78	96.05	687.24		78,68
1	5	Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,28	0.04	0.88	4.90		12.39
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	15.01	15.11	20.17	246.86	103	22.11
		Обед	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,36	10.08	8.20	157.44	297	32.59
		Обед	Гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10.27	39.40	284.68	171.1	18.48
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0.31	24.99	117.94		4.98
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0.35	16.96	81.58		4.00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0.06	22.44	92.54	375	15.63
			Итого:		872	#ЗНАЧ!	36.22	133.04	985.94		110,18
1	5	Итого за день:			1374	#ЗНАЧ!	64	229.09	1673.18		#ЗНАЧ!
2	1	Завтрак	2-е блюдо	КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20.23	3.60	251.59	290	50.51
		Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,04	6.50	44.92	266.60	309	14.49
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,59	0.29	23.58	111.31		4.70
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0.35	16.96	81.58		4.00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0.01	14.92	61.56	377	4.98

			Итого:		597	#ЗНАЧ!	27.38	103.98	772.64		78,68
2	1	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,66	0.12	2.29	14.45		22.19
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	14.62	5.08	25.51	246.37	101	22.62
		Обед	2-е блюдо	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22.81	12.44	288.34	268	38.56
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ (160)	160	6,05	4.87	27.54	178.11	658	10.82
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0.37	30.11	142.09		6.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,32	0.44	21.24	102.18		5.01
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0.01	14.92	61.56	377	4.98
			Итого:		909	#ЗНАЧ!	33.7	134.05	1033.1		110,18
2	1	Итого за день:			1506	#ЗНАЧ!	61.08	238.03	1805.74		#ЗНАЧ!
2	2	Завтрак	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	18.36	10.08	8.20	157.44	297	32.59
		Завтрак	Гарнир	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ) (160)	160	2,9	19.83	25.54	290.91	666	17.72
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0.27	25.93	103.49		4.37
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0.35	16.96	81.58		4.00
		Завтрак	Напиток	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0.19	19.59	83.42	389	20.00
			Итого:		545	#ЗНАЧ!	30.72	96.22	716.84		78,68
2	2	Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,28	0.04	0.88	4.90		12.25

		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,69	9.41	26.76	271.02	96	31.01
		Обед	2-е блюдо	БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20.73	21.13	267.90	269	39.36
		Обед	Гарнир	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	160	16,31	7.21	37.07	266.57	198	15.01
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0.25	20.07	94.73		4.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,36	0.31	15.13	72.81		3.57
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0.01	14.92	61.56	377	4.98
			Итого:		884	#ЗНАЧ!	37.96	135.96	1039.49		110,18
2	2	Итого за день:			1429	#ЗНАЧ!	68.68	232.18	1756.33		188,86
2	3	Завтрак	2-е блюдо	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (60/10)	70	16,45	21.91	0.31	224.46	243	46.26
		Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,62	5.22	35.88	213.16	309	11.61
		Завтрак	Кондитерское изделие	ПРЯНИКИ	30	1,77	1.41	22.50	109.80		10.20
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0.19	15.05	71.05		3.00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,74	0.23	11.15	53.64		2.63
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0.01	14.92	61.56	377	4.98
			Итого:		522	#ЗНАЧ!	28.97	99.81	733.67		78,68
2	3	Обед	Салат	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,88	2.56	3.47	40.82	60	5.35
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	17,94	7.61	28.87	176.05	102	21.05
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22.81	22.44	288.34	268	38.56
		Обед	Гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,3	18.36	25.32	268.14	128	32.56
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0.25	25.07	94.73		4.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,44	0.32	15.60	75.06		3.68
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0.01	14.92	61.56	377	4.98
			Итого:		874	#ЗНАЧ!	51.92	135.69	1004.7		110,18
2	3	Итого за день:			1396	#ЗНАЧ!	80.89	235.5	1738.37		188,86
2	4	Завтрак	Горячее блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	8,44	12.42	54.57	364.60	173	30.43
		Завтрак	Сыр	СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	50	11,6	14.75	7.10	182.00		41.20
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0.25	20.07	94.73		4.00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0.10	15.00	60.00	430	3.05
			Итого:		510	#ЗНАЧ!	27.52	96.74	701.33		78,68
2	4	Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,28	0.04	0.88	4.90		12.25
		Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	15,01	15.11	20.17	146.86	103	22.11
		Обед	2-е блюдо	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,42	15.43	5.89	115.18	229	60.03
		Обед	Гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,48	8.02	36.40	231.65	171.2	18.46
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0.25	20.07	94.73		4.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,67	0.22	10.72	51.60		2.53
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0.10	15.00	60.00	430	3.05
			Итого:		837	#ЗНАЧ!	39.17	109.13	704.92		110,18
2	4	Итого за день:			1347	#ЗНАЧ!	66.69	205.87	1406.25		188,86
2	5	Завтрак	2-е блюдо	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24.92	54.28	515.24	291	62.05
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0.25	20.07	94.73		4.00

		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,47	0.33	15.81	76.08		3.73
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0.00	19.36	77.41	349	8.90
			Итого:		530	#ЗНАЧ!	25.5	109.52	763.46		78,68
2	5	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,33	0.06	1.14	7.20		10.50
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	14.8	12.10	23.75	284.41	82	33.97
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,74	14.48	15.97	207.74	268	29.37
		Обед	Гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9.66	36.97	267.18	171.1	17.36
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0.25	20.07	94.73		4.00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,92	0.26	12.29	59.15		2.90
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0.16	27.03	111.13	342.1	12.08
			Итого:		822	#ЗНАЧ!	36.97	137.22	1031.54		110,18
2	5	Итого за день:			1352	#ЗНАЧ!	62.47	246.74	1795		188,86
			Среднее значение за период:		1414	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!		#ЗНАЧ!