

Школа **МАОУ СОШ № 17**  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория **7-11 лет**

Утвердил: должность **Директор МАОУ СОШ № 17**  
 фамилия **С.Н.Буркова**  
 дата **28 8 2023**



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Ёжики мясные	90	7,8	11,7	9,8	166,8	раз	42,87	
				Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90	291	9,3	
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493	3,56
				хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	20	2,80	0,30	17,40	83,20	108	1,04
				фрукты	Фрукт или сок 0,2	200	1,00	0,00	0,00	110,00		19,69
				Бутерброд с сыром на батоне	45	6,62	9,48	9,80	152,00	91	15,3	
			<b>итого</b>		705	23,98	22,16	81,04	716,9		91,76	
1	1	Обед	закуска	Салат из помидоров с картофелем/Овощи свежие	60	1,10	5,30	4,60	71,40	раз	17,14	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	144	9,17	
			2 блюдо	Ёжики мясные с маслом сливочным	95	7,8	11,7	9,8	166,8	раз	48,18	
			гарнир	Вермишель отварная	160	5,66	0,68	29,04	144,90	291	10,47	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493	3,56	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70	108	1,64	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,3	17,4	83,2	110	1,6	
			<b>итого</b>		760	21,2	21,58	100,24	671,4		91,76	
			<b>Итого за день:</b>		1465	45,18	43,74	181,28	1388,3		183,52	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	155	13,00	20,00	3,50	370,00	раз	49,73	
				Котлета Оранжевое небо	90	10,80	3,60	15,30	140,40	301	29,23	
				гор.напиток	Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90	раз	3,85
				хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,80	0,30	17,40	83,20	108	1,5
				фрукты								
				Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40	95	7,45	
			<b>итого</b>		515	29,35	24,77	90,6	785,9		91,76	
1	2	Обед	закуска	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40	50	7,17	
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00	157	9,55	
			2 блюдо	Котлета Оранжевое небо	90	10,80	3,60	15,30	140,40	раз	29,27	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90	**	10,97	
			напиток	Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90	раз	3,85	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,80	0,30	17,40	83,20	108	1,89	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,3	17,4	83,2	110	1,83	
			фрукты	Фрукт или сок 0,2	200	1,00	0,00	0,00	110,00		27,23	
			<b>итого</b>		940	28,51	24,52	127,9	911		91,76	
<b>Итого за день:</b>		1455	57,86	49,29	218,5	1696,9		183,52				
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовым	280	13,60	8,70	14,90	217,40	раз	78,8	
				гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62	494	7,33
				хлеб	Баранка	40	3,00	3,90	29,80	166,80		5,63
				фрукты								
			<b>итого</b>		520	16,67	12,61	60,01	458,82		91,76	
1	3	Обед	закуска	Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие	70	1,19	3,71	7,35	67,70	66	9,82	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,80	128	14,63	
			2 блюдо	Колбасик Сочный с маслом сливочным	95	12,00	19,00	33,00	347,00	раз	46,65	
			гарнир	Рис припущенный	180	4,46	6,50	45,30	258,00	415	13,08	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493	3,56	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,80	0,30	17,40	83,20	108	2,19	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,8	0,3	17,4	83,2	110	1,83	
			<b>итого</b>		800	25,02	35,01	144,26	987,9		91,76	
			<b>Итого за день:</b>		1320	41,69	47,62	204,27	1446,72		183,52	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета Буратино	90	12,60	12,60	14,40	231,30	раз	41,54	
				Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	429	22,68	
				гор.напиток	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	242*	7,37
				хлеб	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70	108	1,82
				фрукты								
				Бутерброд с маслом на батоне	40	2,40	8,60	14,90	119,00	94	18,35	
			<b>итого</b>		555	24,87	34,13	89,35	746,92		91,76	
1	4	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	0,60	6,00	4,20	74,40	раз	8,46	
			1 блюдо	Расольник Ленинградский со сметаной	200	3,00	1,50	20,20	165,00	134	10,91	
			2 блюдо	Котлета Буратино	90	12,60	12,60	14,40	231,30	раз	41,54	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	429	22,68	
			напиток	Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90	раз	3,57	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,80	0,30	17,40	83,20	108	2,34	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,8	0,3	17,4	83,2	110	2,26	
			<b>итого</b>		760	25,45	27,3	119,03	851		91,76	
<b>Итого за день:</b>		1315	50,32	61,43	208,38	1597,92		183,52				
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточек Акварелька	90	9,90	16,20	15,30	249,30	раз	40,84	

				Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90	табл	10,28
			гор.напиток	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90	раз	9,51
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,30	58,70	108	1,4
			фрукты	Фрукт или сок 0,2	200	1,00	0,00	0,00	110,00		19,69
				Печенье	50	3,88	8,30	32,00	220,00	590	10,04
				<i>итого</i>	710	23,68	34,1	104,9	935,8		91,76
1	5	Обед	закуска	Салат из свёклы отварной	80	0,90	3,30	6,00	53,40	50	8,63
			1 блюдо	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,88	5,73	7,96	91,00	142	13,41
			2 блюдо	Биточек Акварелька с маслом сливочным	95	9,90	16,20	15,30	249,30	раз	46,18
			гарнир	Каша гречневая вязкая	160	9,28	5,70	48,00	279,00	табл	10,96
			напиток	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90	раз	9,51
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,80	0,30	17,40	83,20	108	1,54
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,3	17,4	83,2	110	1,53
				<i>итого</i>	775	27,66	31,53	132,46	923		91,76
1	5	<b>Итого за день:</b>			<b>1485</b>	<b>51,34</b>	<b>65,63</b>	<b>237,36</b>	<b>1858,8</b>		<b>183,52</b>
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из свинины	90	12,00	11,00	8,00	184,00	раз	53,75
				Макаронные изделия отварные с огурцом свежим	170	5,66	0,68	29,04	144,90	291	13,62
			гор.напиток	Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90	раз	3,85
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,80	0,30	17,40	83,20	108	2,16
			фрукты								
				Бутерброд с сыром на батоне	30	2,25	0,87	25,32	116,40	91	18,38
				<i>итого</i>	520	23,21	12,85	108,84	604,4		91,76
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с картофелем/ Овощи свежие	60	0,60	6,00	4,20	74,40	раз	8,9
			1 блюдо	Суп-пюре из бобовых с гречками	215	9,12	18,50	71,60	137,11	246/2	8,64
			2 блюдо	Тефтели из свинины с маслом сливочным	95	12,00	11,00	8,00	184,00	раз	53,75
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	5,66	0,68	29,04	144,90	291	10,47
			напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62	494	6,21
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,80	0,30	17,40	83,20	108	2,11
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,3	17,4	83,2	110	1,68
				<i>итого</i>	790	33,05	36,79	162,95	781,43		91,76
2	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1310</b>	<b>56,26</b>	<b>48,64</b>	<b>271,78</b>	<b>1385,83</b>		<b>183,52</b>
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовым	260	22,60	14,60	25,00	290,60	раз	73,95
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	493	7,33
			хлеб	Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50	590	10,48
			фрукты								
				<i>итого</i>	510	26,4	19,5	77,4	560,1		91,76
2	2	Обед	закуска	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40	50	7,17
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00	157	9,55
			2 блюдо	Биточек Богатырь с маслом сливочным	95	10,3	11,7	10,5	186,4	раз	50,23
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90	табл	12,33
			напиток	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96	раз	9,53
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,80	0,30	17,40	83,20	108	1,48
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,3	17,4	83,2	110	1,47
				<i>итого</i>	745	27,09	32,62	116,76	856,06		91,76
2	2	<b>Итого за день:</b>			<b>1255</b>	<b>53,49</b>	<b>52,12</b>	<b>194,16</b>	<b>1416,16</b>		<b>183,52</b>
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70	345	32,47
				Омлет натуральный с маслом сливочным	155	13,00	20,00	3,50	370,00	301	46,4
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493	3,56
			хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70	108	1,88
			фрукты								
				Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40	95	7,45
				<i>итого</i>	520	29,76	22,96	64,76	706,8		91,76
2	3	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с картофелем	60	1,00	3,20	6,30	58,00	раз	7,66
			1 блюдо	Суп Крестьянский со сметаной	200	1,91	5,28	11,93	102,48	154	8,5
			2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным	95	12,51	1,89	8,64	153,00	345	37,79
			гарнир	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90	291	10,91
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493	3,56
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,80	0,30	17,40	83,20	108	1,83
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,3	17,4	83,2	110	1,82
				Фрукт или сок 0,2	200	1,00	0,00	0,00	110,00		19,69
				<i>итого</i>	945	27,78	11,65	105,71	794,78		91,76
2	3	<b>Итого за день:</b>			<b>1465</b>	<b>57,54</b>	<b>34,61</b>	<b>170,47</b>	<b>1501,58</b>		<b>183,52</b>
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточек куриный припущенный	93	16,2	0,8	0,00	77,00	414	51,3
				Картофельное пюре	160	3,15	6,60	16,35	138,00	429	18,14
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	242*	7,37
			хлеб	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70	108	1,97
			фрукты								
				Бутерброд с маслом сливочным на батоне	35	2,71	8,28	18,13	157,80	94	12,98
				<i>итого</i>	513	27,73	19,81	72,73	585,42		91,76

2	4	Обед	закуска	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40	50	6,47
			1 блюдо	Суп овощной со сметаной	200	3,00	3,50	12,20	92,00	раз	9,64
			2 блюдо	Биточек куриный припущенный	90	16,2	0,8	0,00	77,00	раз	48,11
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	429	17,01
			сладкое	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508	6,69
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,80	0,30	17,40	83,20	108	1,88
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,8	0,3	11,5	62	110	1,96
				<i>итого</i>		750	29,35	14,8	90,45	615,6	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1263	57,08	34,61	163,18	1201,02		183,52
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета Рябушка	90	13,00	14,00	12,00	229,00	раз	47,41
				Каша гречневая вязкая	160	9,28	5,70	48,00	279,00	табл	7,81
			сладкое	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90	раз	9,51
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70	108	1,71
			фрукты	Фрукт или сок 0,2	200	1,00	0,00	0,00	110,00		19,69
				Баранка	40	3,00	3,90	29,80	166,80		5,63
	<i>итого</i>		715	28,28	23,8	122,5	927,4		91,76		
2	5	Обед	закуска	Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие	60	1,00	3,20	6,30	58,00	66	11,22
			1 блюдо	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,61	5,18	6,51	79,20	142	12,88
			2 блюдо	Котлета Рябушка	90	13,00	14,00	12,00	229,00	раз	47,41
			гарнир	Каша гречневая вязкая	160	9,28	5,70	48,00	279,00	табл	7,81
			сладкое	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90	раз	9,51
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,80	0,30	17,40	83,20	108	1,54
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,3	17,4	83,2	110	1,39
				<i>итого</i>		750	30,59	28,68	128,01	895,5	
2	5	<b>Итого за день:</b>			1465	58,87	52,48	250,51	1822,9		183,52
<b>Среднее значение за период:</b>					1379,8	52,963	49,117	209,99	1531,61		183,52