

Школа МБОУ ООШ № 3 г. Апатиты

Утвердил: должность

Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Н.И. Еремина

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

10

2023

№ п/п	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес продукта, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ порции	Цена, руб.	
												день
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая, молочная из риса, ячневой, кукурузной и сладкое	157	5,4	2,78	36,6	193,63	174	23,17	
			гор.напиток	Ватрушки (с творогом)	75	8,86	15,28	24,98	272	410	21,3	
			хлеб	Чай с молоком или сливками (с молоком)	215	1,52	1,35	15,9	81	378	8	
			фрукты	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	3,96	
				Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	41,6	
				Итого			597	20,13	20,31	111,43	710,53	
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,68	52	8,58	
			1 блюдо	Суп из овощей (на мясном бульоне)	200	1,26	3,98	7,31	76,2	99	16,69	
			2 блюдо	Плов из птицы или кролика (курицы)	210	17,79	10,98	37,51	320,59	291	44,53	
			гарнир									
			напиток	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	16,64	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	4,26	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР	8,21	
	Итого			780	27,36	19,88	131,45	821,91		98,91		
1	1	Итого за день:			1377	47,49	40,19	242,88	1532,44		196,94	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	180	16,72	29,79	3,16	347,58	210	69,55	
			закуска	Горошек зеленый консервированный	65	2,01	1,3	4,22	26,13	306	20,53	
			гор.напиток	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	377	3,75	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	4,2	
			фрукты									
				Итого			517	22,81	31,61	46,73	552,61	
1	2	Обед	закуска	Салат "Витаминный" (1 вариант)	60	0,49	3,66	3,16	47,64	48	13,71	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	84,8	106	23,24	
			2 блюдо	Котлеты рубленые запеченные с молочным соусом	100	3,01	7,84	8,86	119	273	23,51	
			гарнир	Рагу из овощей	150	2,52	15,7	12,28	202,85	143	21,85	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	388	8,84	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	3,43	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР	4,33	
	Итого			820	15,75	30,85	111,16	797,33		98,91		
1	2	Итого за день:			1337	38,56	62,46	157,89	1349,94		196,94	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и	157	5,4	2,78	36,6	193,63	174	24,77	
			закуска	Салат из моркови с яблоками или черносливом (с яблоками)	60	0,64	0,1	5,11	23,94	59	14,14	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	382	18,33	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	17,4	116,9	ПР	2,97	
			фрукты									
			кисломол.	Масло (порциями, сливочное)	10	0,08	7,25	0,19	66	14	16,8	
			кисломол.	Сыр (порциями, российский)	20	4,64	5,9		72	15	21,02	
	Итого			497	18,78	20,07	76,87	591,07		98,03		
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	23	11,99	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	17,07	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	18,51	20,67	18,94	337,14	259	47,92	
			гарнир									
			напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389	13,2	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	3,43	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР	5,3	
	Итого			770	28,69	29,96	117,65	860,8		98,91		
1	3	Итого за день:			1267	47,47	50,03	194,52	1451,87		196,94	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,91	34,1	334,4	204	43,93	
			закуска	Салат из свёклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,4	51	13,31	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками (молоком)	215	1,52	1,35	15,9	81	378	8	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	2,89	
			фрукты	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	29,9	
				Итого			625	20,51	21,78	94,78	659,7	
1	4	Обед	закуска	Салат из овощей (капуста белокочанная)	60	1,71	4,47	1,83	54,42	43	8,41	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,2	112	12,59	
			2 блюдо	Рулет с луком и яйцом	100	12,02	9,76	9,26	173	277	28,27	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	312	25,97	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	13,2	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	4,36	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР	6,11	
	Итого			820	26,81	22,5	129,87	839,51		98,91		
1	4	Итого за день:			1445	47,32	44,28	224,65	1499,21		196,94	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с морковью	150	12,73	23,56	4,63	291,53	214	51,88	
			закуска	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,23	1,74	5,87	44,16	306	9,6	
			гор.напиток	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	377	3,75	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	2,9	
			фрукты	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	29,9	
				Итого			582	18,44	26,22	59,65	561,59	
1	5	Обед	закуска	Салат из овощей (капуста белокочанная)	60	1,71	4,47	1,83	54,42	43	4,2	
			1 блюдо	Суп картофельный с куриным филе	210	1,87	2,26	13,49	91,2	97	13,5	
			2 блюдо	Рыба отварная (минтай,смазлом)	200	34,28	14,83	1,63	276,37	226	35,76	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	312	25,97	
			напиток	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31		39,4	160	358	10,73	
				Итого			820	26,81	22,5	129,87	839,51	

