

МЕНЮ

март-май 7-11

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 300	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОКОВЮ 180	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/5/20	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 90	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 90	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/5/20	ТЕ-ФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) 90	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 20	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ 120	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 120
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/15/7	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 24	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	ХЛЕБ РЖАНОЙ 24	ХЛЕБ РЖАНОЙ 24
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	БАНАН 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ФРУКТЫ 100		СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	КУКУРУЗА КОНСЕР, 60		ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕР, 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60

МЕНЮ

март-май 12-18

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 300	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 180	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/5/20	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 100	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 100	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/5/20	ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ) 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 20	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ 120	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 120
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/15/7	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 24	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 24	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7	ХЛЕБ РЖАНОЙ 24	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ФРУКТЫ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КУКУРУЗА КОНСЕРВ, 60		СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 24
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60			ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВ, 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60

Школа

МКОУ "СОШ № 7"

Утвердил: _____

Должность: _____

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Ф.И.О. _____

С.В. Торба

Возрастная категория

март-май 12-18

дата

26

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		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,26	8,53	46,24	290,97	203	0,00
		Завтрак		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,95	213	0,00
		Завтрак		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40		0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	114	0,00
		Завтрак		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	23,96	127,98	379	0,00
			Итого:		510	18,53	20,69	89,69	620,22		0
1	1	Итого за день:			510	18,53	20,69	89,69	620,22		0
1	2	Завтрак		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200	4,93	5,93	33,19	206,42	189	0,00
		Завтрак		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,81	10,25	24,63	219,05	3	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	114	0,00
		Завтрак		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	23,23	92,89	349	0,00
		Завтрак		ФРУКТЫ	100	0,39	0,39	9,51	45,59		0,00
			Итого:		580	14,35	16,75	105,16	632,87		0
1	2	Итого за день:			580	14,35	16,75	105,16	632,87		0
1	3	Завтрак	Гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	6,47	21,02	155,23	434	0,00
		Завтрак		РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	18,84	8,80	5,54	178,46	227	0,00
		Завтрак		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	202	0,25	0,01	15,13	62,77	393	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	114	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,25	12,34	59,35	115	0,00
		Завтрак	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37		0,00
			Итого:		572	26,82	15,77	70,13	533,1		0
1	3	Итого за день:			572	26,82	15,77	70,13	533,1		0
1	4	Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,75	7,22	51,10	303,85	181	0,00
		Завтрак		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15,96	17,40	14,73	279,13	272	0,00
		Завтрак		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,65	1,14	2,84	27,80	331	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	114	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,25	12,34	59,35	115	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,10	15,00	60,00	430	0,00
			Итого:		590	29,71	26,29	110,61	799,05		0
1	4	Итого за день:			590	29,71	26,29	110,61	799,05		0
1	5	Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8	10,19	33,15	256,71	184	0,00
		Завтрак		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,81	10,25	24,63	219,05	3	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	114	0,00
		Завтрак		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,54	0,20	9,86	47,48	115	0,00
		Завтрак		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	382	0,00
			Итого:		504	22,32	23,83	106,66	733,16		0

1	5	Итого за день:		504	22,32	23,83	106,66	733,16		0
2	1	Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,26	5,97	46,35	268,40	209	0,00
		Завтрак	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	110	10,1	15,59	11,49	229,60	284	0,00
		Завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0,00	14,52	58,05	430	0,00
		Завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	21,90	103,37	114	0,00
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,25	12,34	59,35	115	0,00
		Завтрак	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37		0,00
		Итого:		645	23,1	22,14	108,1	727,14		0
2	1	Итого за день:		645	23,1	22,14	108,1	727,14		0
2	2	Завтрак	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	34,99	51,76	46,59	791,91	311	0,00
		Завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	114	0,00
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,54	0,20	9,86	47,48	115	0,00
		Завтрак	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	23,23	92,89	349	0,00
		Завтрак	КУКУРУЗА КОНСЕР,	60	1,8	0,12	3,78	23,28		0,00
		Итого:		614	40,55	52,26	98,06	1024,48		0
2	2	Итого за день:		614	40,55	52,26	98,06	1024,48		0
2	3	Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180	33,6	23,30	43,97	534,50	224	0,00
		Завтрак	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,70	11,10	65,60	490	0,00
		Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,47	8,59	39,42	248,95	1	0,00
		Завтрак	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	0,00
		Итого:		472	38,67	33,6	109,41	910,61		0
2	3	Итого за день:		472	38,67	33,6	109,41	910,61		0
2	4	Завтрак	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,07	6,07	51,71	282,16	323	0,00
		Завтрак	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	120	14,39	20,72	5,87	267,14	306	0,00
		Завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	114	0,00
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,54	0,20	9,86	47,48	115	0,00
		Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,20	20,20	86,00	442	0,00
		Завтрак	ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕР,	60	1,8	0,12	3,78	23,28		0,00
		Итого:		634	26,02	27,49	106,02	774,98		0
2	4	Итого за день:		634	26,02	27,49	106,02	774,98		0
2	5	Завтрак	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9,85	7,05	44,51	280,53	181	0,00
		Завтрак	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	15,19	17,39	5,73	240,64	373	0,00
		Завтрак	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	394	0,00
		Завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	114	0,00
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,54	0,20	9,86	47,48	115	0,00
		Завтрак	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37		0,00
		Итого:		634	29,44	25,04	103,23	757,07		0
2	5	Итого за день:		634	29,44	25,04	103,23	757,07		0
		Среднее значение за период:		576	26,95	26,39	100,71	751,27		0