

Школа МБОУ НШ-ДС № 24 с.Чкаловское МО Спасск-Дальний					Утвердил: должность		директор				
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд					фамилия		Байдулова М.В.				
							дата				
Возрастная категория (2 вариант)					1			6		2026	
					1-4 кл						
Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	Цена	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	200	15	20	27	357	53	138
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	2	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	200102
			закуска	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	1	0	2	13	10,8	7,1
			кондит. Изд	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	20	
			итого		560	24	24,9	96,8	720,8	91,8	
1	1	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	10	89	21	58
			2 блюдо	Птица в соусе с томатом	90	8,6	9,9	2	131,8	44,1	367
			гарнир	Макаронные изделия, отварные	150	5	4	33	194	10	227
			закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0	2	15	10,8	7,1
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8	310
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	200102
			итого		760	22,1	19	106,9	700,8	99,9	
1	1	Полдник	булочное	Булочка домашняя	100	6,9	10,4	50,4	328	10,19	290
			напиток	Сок в ассортименте (индивид. Уп)	200	1	0	20,2	84,8	30	160234
			итого		300	7,9	10,4	70,6	412,8	40,19	
1	1	Итого за день:			1620	54	54,3	274,3	1834,4	231,89	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	100	9,7	17,1	1,7	199,3	30	234
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	2	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	200102
			фрукты	Яблоко	190	1	0	18	87	32,5	210110
			итого		550	15,7	18,1	57,7	470,3	70,5	
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2	2	15	90	20	63
			2 блюдо	Фрикадельки из кур с соусом томатным	90 (60/30)	9,3	10	6	156	46,09	134,7
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	5	37	260	10	183

			закуска	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	1	0	2	13	10,8	7,1
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8	310
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	200102
			<i>итого</i>		760	25,8	18,1	119,9	790	100,89	
1	2	Полдник	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом	150	9	4	55	298	39	217
			сладкое	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,2	0	16	64	19,5	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	2	300
			<i>итого</i>		370	9,2	4	80	398	60,5	
1	2	Итого за день:			1680	50,7	40,2	257,6	1658,3	231,89	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с молоком	200	5,62	7,78	38	247,6	24	191
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	2	300
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7	15	145	20	2
			фрукты	Бананы	170	2,5	1	35,7	160,6	30	210103
			<i>итого</i>		605	13,12	15,78	97,7	589,2	76	
1	3	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	2	2	13	98	20	56
			2 блюдо	Рыба отварная с соусом польским	100	15,2	9,8	1,3	154,5	49,09	82
			гарнир	Пюре картофельное	180	4	6	27	187	29	146
			закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0	2	15	10,8	7,1
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8	310
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	200102
			<i>итого</i>		800	27,7	18,9	103,2	725,5	122,89	
1	3	Полдник	<i>булочное</i>	Ватрушки (повидло)	100	9,4	2,2	51,8	274	20	280
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	13	311
			<i>итого</i>		300	9,6	2,3	69	344	33	
1	3	Итого за день:			1705	50,42	36,98	269,9	1658,7	231,89	
1	4	Завтрак	2 блюдо	Печень, по-строгановски	90	12	9	2	140	45	130
			гарнир	Макаронные изделия, отварные	180	6	4,8	39,6	232,8	12	227
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	2	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	200102
			кондит. изд.	Вафли	20	1,5	2	14,9	83	10	
			<i>итого</i>		550	24,5	16,8	94,5	639,8	75	

1	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с гречневой крупой	200	7	8	18	182	20	63
			гор.блюдо	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2	335	56,09	143
			закуска	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	1	0	2	13	10,8	7,1
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8	310
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	200102
			<i>итого</i>		750	37,1	26,5	99,1	801	100,89	
1	4	Полдник	<i>булочное</i>	Шанежка наливная	100	6,71	6,14	40,29	250	20	284
			кисломол.	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (Йогурт)	200	5,8	6,4	8	118	36	
			<i>итого</i>		300	12,51	12,54	48,29	368	56	
1	4	Итого за день:			1600	74,11	55,84	241,89	1808,8	231,89	
1	5	Завтрак	2 блюдо	Котлеты студенческие	100	14,1	16,5	11,8	255,6	52,46	103
			гарнир	Пюре гороховое	150	15	5	35	264	13	178
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	2	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	200102
			кондит. Изд	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	20	
			<i>итого</i>		550	37,1	26,4	114,6	870,4	93,46	
1	5	Обед	1 блюдо	Свекольник	200	2	4	12	92	20,63	70
			2 блюдо	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11	2,2	146,4	49	367
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,6	6	44,4	312	12	183
			закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0	2	15	10,8	7,1
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8	310
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	200102
			<i>итого</i>		800	27,6	22,1	120,5	836,4	106,43	
1	5	Полдник	<i>булочное</i>	Пирожки печеные с повидлом	100	5,5	4,7	56,2	289	30	265
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	2	300
			<i>итого</i>		300	5,5	4,7	65,2	325	32	
1	5	Итого за день:			1650	70,2	53,2	300,3	2031,8	231,89	
2	6	Завтрак	гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	4,9	47	261	12	185
			2 блюдо	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100 (50/50)	6,8	16,3	8,8	210	59,09	141
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	2	300

			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	366(1,5)
			кондит. изд.	Вафли	20	1,5	2	14,9	83	10	
			<i>итого</i>		560	21,3	24,2	108,7	738	89,09	
2	6	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	6	4	25	163	20	65
			гор.блюдо	Плов из курицы	250	18,8	25	33,8	446,3	65	138
			закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0	2	15	10,8	7,1
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8	310
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	366(1,5)
			<i>итого</i>		770	31,3	30,1	120,7	895,3	109,8	
2	6	Полдник	<i>булочное</i>	Булочка с сыром	100	8,8	9,7	52,3	336,7	20	13,6
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	13	311
			<i>итого</i>		300	9	9,8	69,5	406,7	33	
2	6	Итого за день:			1630	61,6	64,1	298,9	2040	231,89	
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые	150	13	12	13	213	59	126
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	2	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	366(1,5)
			фрукты	Яблоко	190	1	0	18	87	32,5	210110
			<i>итого</i>		600	19	13	69	484	99,5	
2	7	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с гречневой крупой	200	7	8	18	182	20	63
			гарнир	Макаронные изделия, отварные	180	6	4,8	39,6	232,8	12	227
			2 блюдо	Фрикадельки из кур с соусом томатным	90 (60/30)	9,3	10	6	156	47,59	134,7
			закуска	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	1	0	2	13	10,8	7,1
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8	310
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	200102
			<i>итого</i>		790	28,8	23,9	125,5	854,8	104,39	
			<i>булочное</i>	Ватрушки (творог)	100	9,4	2,2	51,8	274	26	280
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	2	300
			<i>итого</i>		300	9,4	2,2	60,8	310	28	
2	7	Итого за день:			1690	57,2	39,1	255,3	1648,8	231,89	
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с молоком	150	6,8	3,8	24,8	163,5	25	193

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	2	300
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7	15	145	20	2
			фрукты	Бананы	170	2,5	1	35,7	160,6	30	210103
			<i>итого</i>		555	14,3	11,8	84,5	505,1	77	
2	8	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	10	89	23	58
			2 блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8	4	4	52	40,39	80
			гарнир	Пюре картофельное	200	4,5	6,7	30	207,8	32,5	146
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8	310
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	200102
			<i>итого</i>		750	20	15,8	103,9	619,8	109,89	
2	8	Полдник	<i>булочное</i>	Булочка домашняя	100	6,9	10,4	50,4	328	10	290
			кисломол.	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (снежок)	200	6,54	5	22,6	162	35	
			<i>итого</i>		300	13,44	15,4	73	490	45	
2	8	Итого за день:			1605	47,74	43	261,4	1614,9	231,89	
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	230	12,8	19,2	42,2	406,3	40	229
			закуска	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	1	0	2	13	10,8	7,1
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	2	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	200102
			<i>итого</i>		550	18,8	20,2	82,2	603,3	58,8	
2	9	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2	2	15	90	20	63
			2 блюдо	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90 (60/30)	8	7,2	6,3	123	64,29	107
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,8	3,9	38,1	211,7	12	187
			закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0	2	15	10,8	7,1
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	10	310
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	200102
			<i>итого</i>		760	20,3	14,2	121,3	710,7	123,09	
2	9	Полдник	<i>булочное</i>	Ватрушки (повидло)	100	9,4	2,2	51,8	274	20	280
			напиток	Сок в ассортименте (индивид. Уп)	200	1	0	20,2	84,8	30	160234
			<i>итого</i>		300	10,4	2,2	72	358,8	50	

2	9	Итого за день:			1610	49,5	36,6	275,5	1672,8	231,89	
2	10	Завтрак	2 блюдо	Рыба, запеченная в омлете	90	13,3	5,2	2,7	111	45	81
			гарнир	Макаронные изделия, отварные	150	5	4	33	194	10	227
			закуска	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	1	0	2	13	10,8	7,1
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	2	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	200102
			итого		560	24,3	10,2	75,7	502	73,8	
2	10	Обед	1 блюдо	Свекольник	200	2	4	12	92	20	70
			2 блюдо	Птица в соусе с томатом	90	8,6	9,9	2	131,8	45,3	367
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	5	37	260	10	183
			закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0	2	15	10,8	7,1
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	8	310
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	6	200102
			итого		760	25,1	20	112,9	769,8	100,1	
			гор.блюдо	Пудинг манный	150	6,1	9,3	52,4	320	36,49	222
			сладкое	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,2	0	16	64	19,5	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	2	300
			итого		370	6,3	9,3	77,4	420	57,99	
2	10	Итого за день:			1690	55,7	39,5	266	1691,8	231,89	
		Среднее значение за период:			1648	57,117	46,282	270,11	1766,03	231,89	