

Согласовано:

Директор МОУ «ООШ пос. Прибрежный»


20 25 г

Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"


20 25 г

Перспективное меню от 7 до 11 лет

Школа

МОУ "ООШ п.Прибрежный"

Утвердил : должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Бахарь Л.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

1

2025

день

месяц

год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийно сть	№ рецептур ы	Цена	
1	1	Завтра к	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2	175		
			хлеб	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр		
				Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15		
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14		
			гор.напито к	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376		
			фрукты	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр		
				<i>итого</i>			560	12,4	18,2 5	85,63	557,22	
1	1	Обед	1 блюдо	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	82		
			2 блюдо	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22	408/505		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр		
				<i>итого</i>			700	27,73	18,8	112,6	732,42	
1	1	Итого за день:			1260	40,13	37,0 5	198,23	1289,64		126	
1	2	Завтра к	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущённым (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224		
			гор.напито к	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377		
			хлеб	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр		
			фрукты	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр		

			<i>итого</i>		540	30,8	14,7	68,8	537,3		63
1	2	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96	
			2 блюдо	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505	
			гарнир	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128	
			напиток	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	
				<i>итого</i>		700	27,73	24,7 6	95,99	751,25	
1	2	Итого за день:			1240	58,53	39,4 6	164,79	1288,55		126
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181	
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
				Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15	
			хлеб	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
				Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209	
				<i>итого</i>		500	18,12	22,6 9	74,43	585,04	
1	3	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	88	
			2 блюдо	Кнели из кур с рисом (60/30)	90	8,3	3,07	6,44	114,49	411	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	

			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
			итого		500	18	16,43	81,73	529,49		63
1	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	102	
			2 блюдо	Рагу из птицы (170/70)	240	18,87	26,4	16,97	397,68	407	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	
			итого		700	28,57	37,2	82,27	780,08		63
1	5	Итого за день:			1200	46,57	53,63	164	1309,57		126
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173	
			хлеб	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр	
				Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15	
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
			фрукты	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр	
			итого		560	10,8	18,95	79,73	543,42		63
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный рыбный	200	5,31	2,87	13,9	103,38	289	
			2 блюдо	Котлета по домашнему в соусе красном (60/30)	90	8,44	10,03	7,7	135,47	274/505	
			гарнир	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	198	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
			итого		500	22,2	14,85	72,77	537,02		63
2	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	115,8	102	
			2 блюдо	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505	
			гарнир	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145	125	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	пр	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	пр	
			итого		720	25,43	14,94	127,03	707,45		63
2	3	Итого за день:			1220	47,63	29,79	199,8	1244,47		126
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266	
			фрукты	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377	
			хлеб	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр	
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
				Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15	
			итого		560	13,76	20,65	73,53	609,92		63
2	4	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110	88	
			2 блюдо	Плов из отварной птицы (160/80)	240	14,38	26,47	45,26	398,06	406	
			напиток	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	<i>пр</i>	
			<i>итого</i>		700	24,75	34,8 1	101,36	749,76		63
2	4	Итого за день:			1260	38,51	55,4 6	174,89	1359,68		126
2	5	Завтра к	гор.блюдо	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204	
			фрукты	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	<i>пр</i>	
			гор.напито к	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
				<i>итого</i>		500	10,2	15,4	77,7	488,6	
2	5	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,7	4,3	13,7	100,94	96	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом (60/30)	90	7,8	7,7	8,1	235	437/505	
			гарнир	Рагу из овощей	150	3,5	6,7	11,5	119	492	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	<i>пр</i>	
				<i>итого</i>		700	19,3	20,9	82,8	706,14	
2	5	Итого за день:			1200	29,5	36,3	160,5	1194,74		126
		Среднее значение за период:			1227	43,117	42,9 7	177,12	1278,68		126

