

Школа

МБОУ СОШ с.Тахта

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|--|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 1 | Обед | закуска | Салат из свежих огурцов |
| | | | гор.блюдо | Борщ с капустой на бульоне со сметаной |
| | | | гор.блюдо | Плов с курицей |
| | | | гор.блюдо | |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 1 | Итого за день: | | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 2 | Обед | закуска | |
| | | | гор.блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями |
| | | | гор.блюдо | Каша гречневая |
| | | | гор.блюдо | Гуляш с говядины |
| | | | напиток | Компот из яблок |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 2 | Итого за день: | | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | Апельсин |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|----------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | Салат витаминный |
| | | | гор.блюдо | Рассольник Ленинградский |
| | | | гор.блюдо | Жаркое с курицей |
| | | | гарнир | |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 4 | Обед | закуска | Икра кабачковая |
| | | | гор.блюдо | Суп крестьянский с крупой |
| | | | гор.блюдо | Макаронные изделия |
| | | | гор.блюдо | Котлета |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 4 | Итого за день: | | |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 5 | Обед | закуска | Салат из свежих огурцов |
| | | | гор.блюдо | Суп картофельный с фрикадельками |
| | | | гор.блюдо | Картофельное пюре |
| | | | гор.блюдо | Курица отварная |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---------------------------|
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 1 | 5 | Итого за день: | | |
| 2 | 6 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 6 | | Обед | закуска |
| | | гор.блюдо | | Суп крестьянский с крупой |
| | | гор.блюдо | | Макаронные изделия |
| | | гор.блюдо | | Гуляш с говядины |
| | | напиток | | Сок |
| | | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный |
| | | хлеб черн. | | |
| | | | | |
| | | <i>итого</i> | | |
| 2 | 6 | Итого за день: | | |
| 2 | 7 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 7 | | Обед | закуска |
| | | гор.блюдо | | Свекольник |
| | | гор.блюдо | | Каша гречневая |
| | | гор.блюдо | | Печень тушеная в соусе |
| | | гор.напиток | | Чай с сахаром |
| | | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный |
| | | хлеб черн. | | |
| | | | | |
| | | <i>итого</i> | | |
| 2 | 7 | Итого за день: | | |
| 2 | 8 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 8 | | Обед | закуска |

| | | | | |
|---|----|------------------------------------|--------------|-----------------------------|
| | | | гор.блюдо | Суп картофельный с бобовыми |
| | | | гор.блюдо | Жаркое с курицей |
| | | | гор.блюдо | |
| | | | напиток | Компот из смеси сухофруктов |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 8 | Итого за день: | | |
| 2 | 9 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 9 | Обед | закуска | |
| | | | гор.блюдо | Щи из свежей капусты |
| | | | гор.блюдо | Каша рисовая |
| | | | гор.блюдо | Котлета |
| | | | подлив | Соус томатный |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 9 | Итого за день: | | |
| 2 | 10 | Завтрак | гор.блюдо | |
| | | | | |
| | | | гор.напиток | |
| | | | хлеб | |
| | | | фрукты | |
| | | | | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 10 | Обед | закуска | Винегрет |
| | | | гор.блюдо | Суп с рыбными консервами |
| | | | гор.блюдо | Картофельное пюре |
| | | | гор.блюдо | Курица отварная |
| | | | подлив | Соус томатный |
| | | | гор.напиток | Чай с сахаром |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный |
| | | | хлеб черн. | |
| | | | <i>итого</i> | |
| 2 | 10 | Итого за день: | | |
| | | Среднее значение за период: | | |

Утвердил: должность **Директор МБОУ СОШ с.Тахта**
 фамилия **Петерс Т.Г**
 дата **9 1 2025**
день месяц год

| Вес блюда, г | Белки | Жиры | Угледо ды | Калорийн ость | № рецептуры | Цена |
|-----------------|--------|--------|--------------|------------------|----------------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 100 | 0.7 | 10.1 | 2 | 102 | т/к №17 | 38 |
| 200 | 7.554 | 18.65 | 3.110 | 3.9 | т/к №1 | 60.6 |
| 200 | 12.25 | 20.2 | 60.3 | 346 | т/к №122 | 54.6 |
| | | | | | | |
| 200 | 0.1 | | 7 | 28 | т/к № 52 | 3.8 |
| 30 | 7.5 | 2.4 | 63.4 | 266 | т/к №66 | 3 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 730 | 28.104 | 51.35 | 135.81 | 745.9 | | 160 |
| 730 | 28.104 | 51.35 | 135.81 | 745.9 | | 160 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| | | | | | | |
| 200 | 3.827 | 4.764 | 22.796 | 149.9 | т/к №5 | 44.7 |
| 150 | 47 | 47.3 | 200.2 | 1687 | т/к №237 | 26 |
| 100 | 20.6 | 42 | 7.2 | 297 | т/к №367 | 62.5 |
| 200 | 0.16 | 0.16 | 15.893 | 60 | т/ №54 | 24 |
| 50 | 7.5 | 2.4 | 63.4 | 266 | т/к №66 | 3 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 700 | 79.087 | 96.624 | 309.49 | 2459.9 | | 160.2 |
| 700 | 79.087 | 96.624 | 309.49 | 2459.9 | | 160.2 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 100 | 0.675 | 0.15 | 6.075 | 32 | 39 | 29 |

| | | | | | | |
|-----|--------|-------|--------|--------|-----------------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 100 | 0.675 | 0.15 | 6.075 | 32 | | 29 |
| 100 | 8.29 | 6.8 | 24.73 | 187.24 | т/к №39 | 25.7 |
| 200 | 4.6 | 5.4 | 15.2 | 128.8 | т/к №45 | 55.9 |
| 150 | 23 | 17.2 | 49.2 | 227.8 | т/к №15 | 44.6 |
| | | | | | | |
| 200 | 0.1 | | 7 | 28 | т/к № 52 | 3.8 |
| 50 | 7.5 | 2.4 | 63.4 | 266 | т/к №66 | 3 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 700 | 43.49 | 31.8 | 159.53 | 837.84 | | 133 |
| 800 | 44.165 | 31.95 | 165.61 | 869.84 | | 162 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 100 | 1.9 | 7 | 7 | 90 | т/к №115 | 12.3 |
| 200 | 8.5 | 20.4 | 58.2 | 450 | т/к №154 | 38.8 |
| 150 | 37.7 | 4.5 | 193.6 | 966 | т/к №291 | 20.7 |
| 100 | 13.2 | 16.8 | 10.133 | 217.6 | т/к №16 | 70.8 |
| 200 | 0.5 | | 47 | 110 | т/к №508 | 12.8 |
| 50 | 7.5 | 2.4 | 63.4 | 266 | т/к №66 | 3 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 800 | 69.3 | 51.1 | 379.33 | 2099.6 | | 158.4 |
| 800 | 69.3 | 51.1 | 379.33 | 2099.6 | | 158.4 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 100 | 0.7 | 10.1 | 2 | 102 | т/к №17 | 21.5 |
| 250 | 8.8 | 25.8 | 64.13 | 590.4 | т/к №149/169 | 53.5 |
| 100 | 2.81 | 6.33 | 25.16 | 169.5 | т/к№26 | 30.5 |
| 100 | 15.7 | 19.95 | 0.316 | 243.5 | т/к №18 | 47.8 |
| 200 | 0.1 | | 7 | 28 | т/к № 52 | 3.8 |
| 50 | 7.5 | 2.4 | 63.4 | 266 | т/к №66 | 3 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|-------|-------|--------|--------|----------|-------|
| | | | | | | |
| 800 | 35.61 | 64.58 | 162.01 | 1399.4 | | 160.1 |
| 800 | 35.61 | 64.58 | 162.01 | 1399.4 | | 160.1 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 100 | 1.9 | 7 | 7 | 90 | т/к №115 | 12.3 |
| 200 | 8.5 | 20.4 | 58.2 | 450 | т/к №154 | 38.8 |
| 150 | 37.7 | 4.5 | 193.6 | 966 | т/к №291 | 20.7 |
| 100 | 20.6 | 42 | 7.2 | 297 | т/к №367 | 62.5 |
| 200 | 0.5 | 0.1 | 0.1 | 461 | т/к №518 | 24 |
| 50 | 7.5 | 2.4 | 63.4 | 266 | т/к №66 | 3 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 800 | 76.7 | 76.4 | 329.5 | 2530 | | 161.3 |
| 800 | 76.7 | 76.4 | 329.5 | 2530 | | 161.3 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| | | | | | | |
| 200 | 8.7 | 17.8 | 48.1 | 388 | 131 | 67.8 |
| 150 | 47 | 47.3 | 180.2 | 1687 | т/к №237 | 24.5 |
| 100 | 14.76 | 21.84 | 47.76 | 434.9 | т/к №27 | 60.5 |
| 200 | 0.1 | | 7 | 28 | т/к № 52 | 3.8 |
| 50 | 7.5 | 2.4 | 63.4 | 266 | т/к №66 | 3 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 700 | 78.06 | 89.34 | 346.46 | 2803.9 | | 159.6 |
| 700 | 78.06 | 89.34 | 346.46 | 2803.9 | | 159.6 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 100 | 1 | 10.2 | 3.5 | 110 | т/к №22 | 40 |

| | | | | | | |
|-----|---------|--------|--------|---------|-----------|---------|
| 200 | 4.75 | 3.894 | 19.127 | 130.91 | т/к №3 | 54.5 |
| 150 | 23 | 17.2 | 49.2 | 227.8 | т/к №15 | 49.21 |
| | | | | | | |
| 200 | 0.5 | | 47 | 110 | т/к №508 | 12.8 |
| 50 | 7.5 | 2.4 | 63.4 | 266 | т/к №66 | 3 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 700 | 36.75 | 33.694 | 182.23 | 844.71 | | 159.51 |
| 700 | 36.75 | 33.694 | 182.23 | 844.71 | | 159.51 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| | | | | | | |
| 200 | 6.4 | 19.2 | 24.9 | 303 | т/к №140 | 54.50 |
| 150 | 23.6 | 11 | 148 | 728.0 | т/к №22 | 20.70 |
| 100 | 13.2 | 16.8 | 10.133 | 217.6 | т/к №16 | 70.80 |
| 20 | 1.00 | 4.4 | 6 | 70.0 | т/к № 223 | 7.50 |
| 200 | 0.1 | | 7 | 28 | т/к № 52 | 3.8 |
| 30 | 7.5 | 2.4 | 63.4 | 266 | т/к №66 | 3 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 700 | 51.8 | 53.83 | 259.43 | 1612.6 | | 160.3 |
| 700 | 51.8 | 53.83 | 259.43 | 1612.6 | | 160.3 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 100 | 11.7 | 10.3 | 28.2 | 130 | т/к №76 | 23.40 |
| 250 | 8.009 | 3.206 | 11.411 | 110.1 | т/к №204 | 44.80 |
| 100 | 2.81 | 6.33 | 25.16 | 169.5 | т/к №26 | 30.50 |
| 100 | 15.7 | 19.95 | 0.316 | 243.5 | т/к №18 | 47.80 |
| 20 | 1.00 | 4.4 | 6.00 | 70.0 | т/к №223 | 7.50 |
| 200 | 0.1 | | 7 | 28 | т/к № 52 | 3.8 |
| 30 | 7.5 | 2.4 | 63.4 | 266 | т/к №66 | 3 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 800 | 46.819 | 46.616 | 141.49 | 1017.07 | | 160.8 |
| 800 | 46.819 | 46.616 | 141.49 | 1017.07 | | 160.8 |
| 753 | 54.6395 | 59.548 | 241.14 | 1638.29 | | 160.221 |