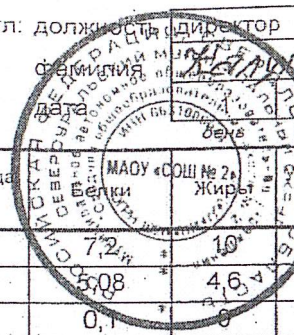


МАОУ СОШ № 2
 Примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Согл: должностной директор *М.А. Сидорова*
 дата: 03.03.2025
 Месяц: 3 год: 2025



Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	7,2	10	50,1	321	500	
	закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	803	
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	400	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
	закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
	итого			580	21,92	24,84	89,82	680,73	
Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	103	709	
	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	7,08	5,41	16,52	139,7	100	
	2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	157	15,7	26,2	2,98	312,43	200	
	напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
итого			717	30,58	47,78	81,23	823,03		0
1	1	Итого за день:		1297	52,5	72,62	171,05	1503,76	0
Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	260	23,11	13,8	23,51	303,67	227	
	гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	406	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
	сладкое	Кондитерское изделие	35	5,1	4,6	0,3	63	б/н	
	итого			535	32,61	19,1	80,29	623,27	
Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700	
	1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101	

		2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	90	9,18	10,53	7,38	161,1	221		
		гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300		
		напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403		
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н		
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н		
			<i>итого</i>								
1	2	Итого за день:		768	20,92	26,424	103,78	764,66		0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	404	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
				<i>итого</i>							
1	3	Обед	кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	650	35,08	61,37	123,93	946,64		0
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	100	2,8	2,4	15	92	б/н	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом куры	200	1,22	3,56	8,17	84,3	102	
			напиток	Чай с сахаром	200	18,65	21,2	21,57	352,81	203	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
					20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>							
1	3	Итого за день:		760	30,81	29,36	87,8	763,01		0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	1410	65,89	90,73	211,73	1709,65		0
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	100	14,12	21,89	1,14	293,4	204	
			гор.напиток	Чай с сахаром	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
					20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>							
				510	30,96	31,89	86,8	806,3		0	

4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707		
		1 блюдо	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103		
		2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские"+Соус сметанный	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600		
		гарнир	Картофель в молоке	150	3	3,15	24,3	166,5	302		
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	402		
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н		
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н		
			<i>итого</i>								
1	4	Итого за день:		790	40,03	34,49	93,59	880,03		0	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>							
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком и курагой	500	20,3	26,55	83,28	665,1		0
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	60	0,5	2,1	5	40	708	
			2 блюдо	Рулет с луком и яйцом	250	1,87	4,64	13,75	125,53	104	
			гарнир	Капуста тушеная свежая	90	11,52	9,54	9,27	171	207	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	150	2,85	9,3	7,95	201	303	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
					20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				<i>итого</i>							
1	5	Итого за день:		790	21,16	26,3	78,86	738,18		0	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	1290	41,46	52,85	162,14	1403,28		0
			гор.напиток	Чай с сахаром	250	9,1	11,1	42,6	307	502	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	200	0,2	0	15	58	400	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
					60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	

			<i>итого</i>			530	18,84	21,34	87,94	626,73		0
2	1	Обед	сладкое	Кондитерское изделие	45	9,18	8,28	0,54	113,4	б/н		
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	260	2,85	7,3	14,62	136,3	105		
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208		
			гарнир	Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304		
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н		
				<i>итого</i>		785	35,84	32	116,13	901,9		0
2	1	Итого за день:			1315	54,68	53,34	204,07	1528,63		0	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Дружба" с соусом молочным	110	15,72	19,48	3,14	251	209		
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,08	4,92	20	138,33	305		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н		
				<i>итого</i>		500	26,78	50,87	69,59	653,25		0
2	2	Обед	кисломол.	Кисломолочная продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н		
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,85	4,52	13,92	121,85	107		
			2 блюдо	Запеканка творожная	150	11,96	9,22	20,26	379,25	210		
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н		
				<i>итого</i>		740	25,05	16,984	100,28	824,56		0
2	2	Итого за день:			1240	51,83	67,854	169,87	1477,81		0	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	90	14,4	10,75	0,37	125,57	211		
			гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,6	4,9	37,1	223	306		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,07	26,85	411		

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н	
			<i>итого</i>								
2	3	Обед	закуска	Икра овощная	60	1,1	4,3	5,6	65	705	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,19	18,98	112,5	108	
			2 блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	90	12,71	19,7	1,03	232,36	204	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	406	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>								
			<i>итого</i>		580	28,2	18,801	88,22	582,02		0
2	3	Итого за день:			790	30,12	42,04	116,29	910,96		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный)	260	12,84	21,55	56,52	517,1	212	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>								
			<i>итого</i>		500	17,24	22,25	92,2	689,7		0
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком и курагой	60	0,5	2,1	5	40	708	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	280	2,09	5,16	15,1	144,42	112	
			2 блюдо	Суфле из печени с рисом	120	28,56	9	5,76	223,2	222	
			гарнир	Картофель в молоке	180	3,6	7,38	29,16	199,8	302	
			напиток	Напиток из кураги	200	0,01	0	24,2	93	407	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>								
			<i>итого</i>		880	38,96	24,34	99,9	815,02		0
2	4	Итого за день:			1380	56,2	46,59	192,1	1504,72		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	110	15	21,4	15,5	316	213	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			фрукты	Фрукт или сок (порционно)	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			<i>итого</i>		600	26,1	32,35	91,28	774,1		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101	
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	110	11,3	9,3	8,2	162	214	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>		788	28,85	30,82	106,99	823,2		0
					1388	54,95	63,17	198,27	1597,3		0
2	5	Итого за день:									
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	257	7,38	10,66	41,06	290,52	501	
			гор.напиток	Чай сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	803	
			<i>итого</i>		577	22,27	25,559	86,94	674,74		0
3	1	Обед	напиток	Сок натуральный (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	40	б/н	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,3	10,3	88,89	109	
			2 блюдо	Суфле Рыбка с рисом	90	14,25	9,6	13,72	199,5	215	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	309	
			напиток	Напиток каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			<i>итого</i>		900	33,11	34,99	106,27	762,29		0

			<i>итого</i>											
3	3	Итого за день:				738	20,78	29,614	91,13	756,03			0	
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная" с соусом томатным		110	16,72	9,75	11,5	200	218			
			гор.блюдо	Пюре картофельное		150	3,7	5,9	24	166	309			
			гор.напиток	Компот из сухофруктов		200	0,22	0,02	22,21	86,05	402			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н			
				<i>итого</i>			500	24,84	16,37	78,39	566,65			0
3	4	Обед	сладкое	Кондитерское изделие		40	8,16	7,36	0,48	100,8	710			
			1 блюдо	Рассольник ленинградский		200	1,5	3,71	11	100,42	104			
			2 блюдо	Гуляш		100	17,37	8,12	5	165	219			
			гарнир	Гороховое пюре		150	3,7	5,9	24	166	308			
			напиток	Компот из свежих яблок		200	0,2	0,1	17,2	69	408			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н			
				<i>итого</i>			730	35,13	25,89	78,36	715,82			0
3	4	Итого за день:				1230	59,97	42,26	156,75	1282,47			0	
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур с соусом молочным		110	16,72	9,75	11,5	200	226			
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные		150	5,1	9,15	34,2	244,5	300			
			гор.напиток	Кисель витаминизированный из концентрата		200	0,181	0,181	28,4	111,39	416			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н			
				<i>итого</i>			500	26,201	19,781	94,78	670,49			0
3	5	Обед	закуска	Салат из разных овощей		60	0,894	9,108	4,722	78	711			
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	5,85	4,52	13,92	121,85	107			
			2 блюдо	Колбаски по-домашнему		90	13,46	16,69	2,67	215,14	220			
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая		150	6,6	4,9	37,1	223	306			
			напиток	Кофейный напиток на молоке		200	2,8	2,2	14,8	87	414			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н			

		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
		<i>итого</i>		790	33,804	38,118	93,892	839,59		0
3	5	Итого за день:		1290	60,005	57,899	188,67	1510,08		0