

Школа

ООО "Кубанская степь"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11

Ф.И.О.

Попов Сергей Николаевич

дата

29

08

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	Горячее блюдо	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,68	5,90	22,41	158,14	189	0,00	
		Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	14	0,00	
		Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14	0,00	
		Завтрак	Напиток	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164	0,00	
		Завтрак	Хлеб	БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50		0,00	
		Завтрак	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		0,00	
			Итого:		530	14,8	27,04	71,43	593,33		0	
1	1	Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	4,06	7,20	71,84	88	0,00	
		Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	ТК № 14	0,00	
		Обед		МЯСО ДУХОВОЕ	240	22,95	15,45	22,14	412,62	258	0,00	
		Обед		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,20	20,20	92,00	442	0,00	
		Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	пром	0,00	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40		0,00	
			Итого:		780	31,81	20,32	89,15	761,26		0	
1	2	Завтрак	2-е блюдо	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,13	8,12	7,37	164,46	229	0,00	
		Завтрак	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,54	312	0,00	
		Завтрак	Напиток	Какао с молоком 54-21гн-20	200	4,83	3,88	13,32	109,20	162	0,00	
		Завтрак	Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром	0,00	
		Завтрак		Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		
			Итого:		600	28,82	18,84	79,19	599,2		0	
1	2	Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,96	2,32	15,40	90,56	77	0,00	
		Обед		Горошек консервированный	60	1,8	0,12	3,78	23,28	пром	0,00	
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	8,93	10,21	11,18	203,39	278	0,00	
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,38	6,31	34,25	215,45	203	0,00	
		Обед	Напиток	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184	0,00	
		Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром	0,00	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		0,00	
		Обед	Фрукты	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		0,00	
			Итого:		890	24,01	19,67	112,28	752,77		0	
1	5	Завтрак	Овощи	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,10	1,70	13,00		0,00	
		Завтрак		МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	24,66	11,26	19,46	378,62	274	0,00	

		Завтрак	Напиток	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184	0,00	0,00
		Завтрак	Кондитерское изделие	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	69,30	пром	0,00	
		Завтрак		Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40		
			Итого:		550	29,07	11,73	51,47	526,41		0	
1	5	Обед	1-е блюдо	СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,17	4,53	10,85	92,75	113	0,00	0,00
		Обед	2-е блюдо	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	150	14,64	13,27	9,50	217,23	61	0,00	
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,26	21,42	146,30	312	0,00	
		Обед		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442	0,00	
		Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром	0,00	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40		0,00	
		Обед	Фрукты	БАНАН	100	1,5	0,50	21,00	96,00		0,00	
			Итого:		860	26,84	24,18	110,91	772,32		0	
2	1	Завтрак		КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,33	6,39	26,07	183,61	189	0,00	
		Завтрак		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	0,00	
		Завтрак		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14	0,00	0,00
		Завтрак	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143	0,00	
		Завтрак		Хлеб	БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50		
		Завтрак	Кондитерское изделие	Маффин (кекс)	40	5,6	3,20	15,20	108,00	ПРОМ.	0,00	
		Завтрак	Фрукты	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,20	8,10	43,00		0,00	
			Итого:		545	17,52	27,34	69,73	598,72		0	0,00
2	1	Обед	1-е блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,45	4,10	8,60	77,34	99	0,00	
		Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80		0,00	
		Обед		ПЛОВ	240	27,72	20,56	42,00	464,74	265	0,00	
		Обед	Напиток	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184	0,00	
		Обед	Кондитерское изделие	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	46,20	пром	0,00	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		0,00	
		Обед	Кондитерское изделие	Маффин (кекс)	40	5,6	3,20	15,20	108,00	ПРОМ.	0,00	
			Итого:		790	38,77	28,3	96,36	788,77		0	
2	2	Завтрак	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,10	3,25	67,68	47	0,00	
		Завтрак	2-е блюдо	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	100	22,95	7,79	6,61	184,65	267	0,00	0,00
		Завтрак	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,54	312	0,00	
		Завтрак	Напиток	Чай с сахаром 54-2гн-20	200	0,19	0,00	7,19	29,50	143	0,00	
		Завтрак		Кондитерское изделие	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	69,30	пром	
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		0,00	
			Итого:		640	32,84	19,67	70,53	584,27		0	0,00
2	2	Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	4,18	13,13	97,73	96	0,00	
		Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47		0,00	

		Обед		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	23,18	19,01	24,28	361,86	259	0,00	
		Обед	Напиток	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,06	32,83	134,54	359	0,00	
		Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,67	0,22	17,56	80,85	пром	0,00	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		0,00	
		Обед	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		0,00	
			Итого:		865	30,98	24,25	112,61	794,05		0	
2	3	Завтрак	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,77		0,00	
		Завтрак		ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	90	14,03	9,07	6,58	226,49	264	0,00	
		Завтрак		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,22	38,26	242,42	323	0,00	
		Завтрак	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143	0,00	
		Завтрак		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	46,20	пром	0,00
		Завтрак	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		0,00	
			Итого:		560	26,82	15,75	76,74	614,29		0	
2	3	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,22	2,30	16,13	94,38	103	0,00	
		Обед	2-е блюдо	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	13,13	7,03	6,37	142,53	229	0,00	
		Обед		РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,92	38,81	223,41	304	0,00	
		Обед		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442	0,00	
		Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	115,50	пром	0,00	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		0,00	
		Обед	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		0,00	
			Итого:		860	26,23	16,41	128,51	769,66		0	
2	4	Завтрак		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	100	15,38	10,22	23,81	251,59	234	0,00	
		Завтрак	Горячее блюдо	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ №115	50	1,83	2,75	3,96	66,81	115	0,00	
		Завтрак	Напиток	Какао с молоком 54-21гн-20	200	4,83	3,88	13,32	109,20	162	0,00	
		Завтрак	Хлеб	БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60		0,00	
		Завтрак		ЙОГУРТ	150	4,2	3,75	6,77	84,77		0,00	
			Итого:		540	29,32	21,8	67,9	615,97		0	
2	4	Обед	1-е блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	4,32	15,10	117,74	102	0,00	
		Обед		Кукуруза консервированная	60	1,8	0,12	3,78	23,28	пром	0,00	
		Обед	Горячее блюдо	АЗУ	240	20,07	15,71	21,83	389,00	260	0,00	
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	394	0,00	
		Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром	0,00	
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60		0,00	
			Итого:		770	31,66	20,82	100,53	791,15		0	
2	4	Полдник		ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	80	2,37	6,78	14,19	127,59	158	0,00	
		Полдник		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442	0,00	
		Полдник	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	46,20	пром	0,00	
		Полдник	Фрукты	ЯБЛОКО	100	0,4	0,40	9,80	47,00		0,00	

[illegible]