

Школа **МОУ Ундоровский лицей**Утвердил: должность **директор****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Зюзина Н.В.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **1 9 2025***день месяц год*

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з		
			закуска	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	54-1з		
			гор.блюдо	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8	54-16к		
			напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.		
			<i>итого</i>				500	17,2	20,8	68,5	528,7	
1	1	Обед	закуска	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	13		
			1 блюдо	Суп - лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	113		
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	302-У		
			гарнир	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	268-У		
			напиток	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	343-У		
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром.		
			<i>итого</i>				720	34,2	31,5	101,4	826,9	
1	1	Итого за день:			1220	51,4	52,3	169,9	1355,6		183,79	
1	2	Завтрак	соус	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	330		
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн		
			гор.блюдо	Вареники с картофелем	120	5,8	8,7	32,1	229,7	394-У		
			фрукты	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.		
			<i>итого</i>				500	13,3	14,7	72,2	473,2	
1	2	Обед	закуска	Нарезка овощная "Ассорти"**	30	0,4	0	1,1	6,2	17		
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	82-У		
			2 блюдо	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	304-У		

			гарнир	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8	295- У	
			напиток	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	15	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром.	
			<i>итого</i>		720	29,6	32,6	110,2	852,9		107,21
1	2	Итого за день:			1220	42,9	47,3	182,4	1326,1		183,79
1	3	Завтрак	закуска	Салат из моркови с яблоками*	50	0,5	1,6	6,2	41,1	60	
			гор.блюдо	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	361,4	431	223.23	
			соус	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	330	
			напиток	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	375,01	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.	
			<i>итого</i>			520	25,6	37,15	404,3	686,6	
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	50,08	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	87-У	
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	
			гарнир	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	280-У	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	639	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром.	
			<i>итого</i>			750	26,2	29,3	102,2	777,1	
1	3	Итого за день:			1270	51,8	66,45	506,5	1463,7		183,79
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	173	
			напиток	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	381	
			выпечка	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	50,23	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.	
			<i>итого</i>			520	19,5	19,3	89,9	610,4	
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	16	

			<i>итого</i>		500	8,42	12,18	50,06	343,43		76,58
2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	52	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с	
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	
			гарнир	Крокеты "Детские"	90	19,3	16,9	21,3	315,1	299-У	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	349	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром.	
				<i>итого</i>		750	33,9	30,5	106,5	836,8	
2	1	Итого за день:			1250	42,32	42,68	156,56	1180,23		183,79
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	2,47-У	
			напиток	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	381	
			выпечка	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	740.02-У	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.	
				<i>итого</i>		500	17,1	14,7	84,8	539,9	
2	2	Обед	закуска	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	13	
			1 блюдо	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	81-У	
			2 блюдо	Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	391-У	
			соус	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	331	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	376	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром.	
				<i>итого</i>		730	35,4	35,6	87,7	814,1	
2	2	Итого за день:			1230	52,5	50,3	172,5	1354		183,79
2	3	Завтрак	сладкое	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	1	
			напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	
			гор.блюдо	Вареники с творогом	130	15,5	14,8	38,3	348,6	394-У	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.	
			фрукты	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.	

			<i>итого</i>		500	24,4	21,6	89,1	647,4	76,58
2	3	Обед	закуска	Закуска овощная*	30	0,5	1	1,5	17,2	0,05-У
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	102-У
			2 блюдо	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	54-26г
			гарнир	Нагетсы "Детские"**	90	17,7	17	17,2	293	23-У
			напиток	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	375,01
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром.
				<i>итого</i>		720	32,4	29,1	84,7	731,4
2	3	Итого за день:			1220	56,8	50,7	173,8	1378,8	183,79
2	4	Завтрак	закуска	Морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9	54-32з
			гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
			гарнир	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*	60	9,4	12,4	13,1	201,5	279-У
			напиток	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	54-19гн
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
			<i>итого</i>		500	18,7	17,8	70,7	517,6	76,58
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	103
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3	302
			закуска	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,1	28,3	54-6о
			гарнир	Фрикадельки "Детские"**	90	10,1	13,2	14,2	215,7	280-У
			напиток	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	519,01
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром.
			<i>итого</i>		710	28,8	25,1	106,1	765,8	107,21
2	4	Итого за день:			1210	47,5	42,9	176,8	1283,4	183,79
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	361,4	431	223.23
			соус	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	334-У
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	430

			фрукты	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	Пром.	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	
			<i>итого</i>		570	23,3	31,15	411	650,8		76,58
2	5	Обед	закуска	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	17	
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	108	
			2 блюдо	Картофель отварной	150	4,1	5	24,2	158,1	311-У	
			гарнир	Крокеты с кабачком*	90	12,3	17,3	15,3	266,3	267.66- У	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	Пром.	
			напиток	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.	
				<i>итого</i>		720	28,5	27	100,7	760,1	
2	5	Итого за день:			1290	51,8	58,15	511,7	1410,9		183,79
		Среднее значение за период:			1240	50,322	51,358	240,42	1351,87		183,79