

Школа

ГБОУ школа-интернат №3 г.о. Тольятти

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

О.П. Степанова

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	гор.блюдо	Каша молочная манная с маслом	220	6	12	36	280	90,01	
			гор.блюдо	Бифштекс рубленый	100	10	15	0	180	411	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	5	5	22	149	204	
			хлеб	Батон	30	2,5	0,6	14	72	299,01	
			фрукты								
			хол. блюдо	Бутерброд с маслом.сыром	70	9	17	15	248	2,01	
			итого		620	32,5	49,6	87	929		0
1	1	Завтрак 2	фрукты	Плоды и ягоды - Яблоки	150	0,6	0	18	72	351	
			мучн.изд.	Кекс	50	4	0	38	170	363	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			15	57	197	
			итого		400	4,6	0	71	299		0
1	1	Обед	закуска	Помидоры свежие	60	1	0	2	12	0,02	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	250	7	10	17	193	56	
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	250	16	17	17	292	364	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	125	210	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	75	3	1	17	90	299	
			итого		935	32	29	107	822		0
1	1	Полдник	булочное	Печенье	20	2	0	10	48	332	
			напиток	Сок в ассортименте	200	1	0	23	94	277	
			итого		220	3	0	33	142		0
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба запеченная	100	26	15	4	253	140	
			гарнир	Картофельное пюре	200	5	10	32	244	226	
			напиток	Кисель плодоваягодный	200	0	0	34	129	220	

[illegible]

[illegible]

			итого			935	35	36	133	996		0
1	3	Полдник	булочное	Пряник		50	4	0	38	178	297	
			напиток	Сок в ассортименте		200	1	0	23	94	277	
			фрукты	Плоды и ягоды - апельсины		150	0,9	0	25	107	287	
			итого			400	5,9	0	86	379		0
1	3	Ужин	гор.блюдо	Колбаски мясные по-домашнему		145	16	14	6	220	174,01	
			гарнир	Капустная запеканка		200	6	8	22	186	233,02	
			напиток	Чай с лимоном		200	0	0	15	60	198	
			хлеб	Хлеб пшеничный		100	4	1	23	110	310	
			итого			645	26	23	66	576		0
1	3	Ужин 2	кисломол.	Ряженка		200	6	5	8	108	191	
			булочное	Крендель сахарный		50	4	7	30	195	257	
			напиток									
			фрукты									
			итого			250	10	12	38	303		0
1	3	Итого за день:				3090	120,4	133,6	410	3308		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет из 2х яиц с морковью		170	11	18	4	230	408	
			хол.блюдо	Ветчина		70	6	14	0	130	398	
			гор.напиток	Какао с молоком		200	6	7	25	180	275	
			хлеб	Батон		30	2	0,6	14	72	299,01	
			фрукты									
			хол.блюдо	Бутерброд с маслом		40	2,6	8,8	14,3	147	2	
			итого			510	27,6	48,4	57,3	759		0
1	4	Завтрак 2	фрукты	Плоды и ягоды-Груши		150	0,6	0	16	70	289	
			напиток	Сок в ассортименте		200	1	0	23	94	277	
			итого			350	1,6	0	39	164		0
1	4	Обед	закуска	Салат из св.овощей		100	1	10	3	108	29,01	
			1 блюдо	Рассольник по-домашнему с мясом		250	8	10	20	206	55	
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе		150	21	23	1	294	281	

			гарнир	Макароны отварные	200	21	13	46	394	292	
			напиток	Кисель плодоваягодный	200	0	0	34	129	220	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	75	3	1	17	90	299	
			итого		1075	58	58	144	1331		0
1	4	Полдник	булочное	Ватрушка с повидлом	75	8	6	72	374	374	
			напиток	Молоко кипяченое	200	5	6	9	116	194	
			итого		275	13	12	81	490		0
1	4	Ужин	гор.блюдо	Рыба тушеная с луком	115	11	5	6	114	141,02	
			гарнир	Картофельное пюре	200	5	10	32	244	226	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	197	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	
			салат	Огурец свежий	60	0	0	1	7	0,01	
			итого		675	20	16	77	532		0
1	4	Ужин 2	кисломол.	Бифидок	200	6	6	8	118	192	
			булочное	Вафли	50	0	2	45	160	330	
			напиток								
			фрукты								
			итого		250	6	8	53	278		0
1	4	Итого за день:			3135	126,2	142,4	451,3	3554		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом	220	7	12	30	258	93,01	
			гор.блюдо	Суфле из кур	110	24	31	2	383	430	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	5	5	22	149	204	
			хлеб	Батон	30	2,5	0,6	14	72	299,01	
			фрукты								
			хол.блюдо	Бутерброд с маслом	40	0	8	0	75	2	
			итого		600	38,5	56,6	68	937		0
1	5	Завтрак 2	фрукты								
			булочное	Рогалик посыпной	75	7	15	56	385	422,01	

			кисломол.	Йогурт питьевой	200	6	5	8	118	373	
			итого		275	13	20	64	503		0
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	2	10	7	128	31	
			1 блюдо	Солянка домашняя со сметаной	250	9	18	10	242	377	
			2 блюдо	Жаркое с мясом	250	19	23	27	393	308	
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	0	48	190	38	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	75	3	1	17	90	299	
			итого		975	38	53	132	1153		0
1	5	Полдник	булочное								
			напиток	Сок в ассортименте	200	1	0	23	94	277	
			фрукты	Плоды и ягоды - яблоки	150	0,6	0	18	72	351	
			итого		350	1,6	0	41	166		0
1	5	Ужин	гор.блюдо	Суп молочный макаронный	300	8	9	45	297	83	
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	198	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	
				Оладьи с маслом	150	14	15	82	324	119,02	
			итого		750	26	25	165	791		0
1	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			2950	117,1	154,6	470	3550		0
1	6	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								

[illegible]

1	7	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	7	Завтрак 2	фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	7	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	7	Полдник	булочное									
			напиток									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	7	Ужин	гор.блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	7	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									

			фрукты									
			итого			0	0	0	0	0		0
1	7	Итого за день:				0	0	0	0	0		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени отварные с маслом		210	40	18	48	416	388	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком		200	5	5	22	149	204	
			хлеб	Батон		30	2,5	0,6	14	72	299,01	
			фрукты									
			хол.блюдо	Бутерброд с маслом,сыром		70	9	17	16	248	2,01	
			итого			510	56,5	40,6	100	885		0
2	1	Завтрак 2	фрукты	Плоды и ягоды - Яблоки		150	0,6	0	18	72	351	
			напиток	Сок в ассортименте		200	1	0	23	94	270	
			итого			350	1,6	0	41	166		0
2	1	Обед	закуска	Помидоры свежие с зеленью		60	0,5	10	2	101	0,04	
			1 блюдо	Суп из овощей с зеленым горошком		250	6	7	11	138	58	
			2 блюдо	Печень по-строгановски		125	21	14	4	224	344	
			гарнир	Рис припущенный		200	4	15	34	295	232	
			напиток	Компот из св.фруктов		200	0	0	37	144	323	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		100	4	1	23	110	310	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		75	3	1	17	90	299	
			итого			1010	38,5	48	128	1102		0
2	1	Полдник	булочное	Кекс с изюмом		50	4	0,5	26	109	305,19	
			напиток	Йогурт питьевой		200	6	5	8	118	373	
			итого			250	10	5,5	34	227		0
2	1	Ужин	гор.блюдо	Хлебцы рыбные (суфле)		100	15	3	5	121	154	
			гарнир	Картофель отварной с луком		200	5	8	35	214	436	
			напиток	Кисель плодоваягодный		200	0	0	34	129	220	
			хлеб	Хлеб пшеничный		100	4	1	23	110	310	

[illegible]

[illegible]

2	2	Ужин	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы	100	16	18	16	304	318	
			гарнир	Каша гречневая	200	6	8	46	170	229	
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	198	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	
			салат	Икра свекольная	100	2	10	12	145	41,03	
			итого		700	28	37	112	789		0
2	2	Ужин 2	кисломол.	Бифидок	200	6	5	8	108	261,01	
			булочное	Кольцо с орехом	75	3	13	30	254	438	
			напиток								
			фрукты								
			итого		275	9	18	38	362		0
2	2	Итого за день:			2990	126,1	162,4	471,3	3790		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Сосиски отварные	80	8	19	1	212	371	
				Макароны отварные с маслом	200	6	7	41	237	419	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	5	28	180	275	
			хлеб	Батон	30	2,5	0,6	14	72	299,01	
			фрукты								
			хол.блюдо	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14	147	2	
			кондитер.	Мармелад	40	0	0	31	118	294	
			итого		590	24,1	40,4	129	966		0
2	3	Завтрак 2	фрукты	Плоды и ягоды - Груши	150	0,6	0	16	70	289	
			напиток	Сок в ассортименте	200	1	0	23	94	277	
			итого		350	1,6	0	39	164		0
2	3	Обед	закуска	Помидоры свежие с зеленью	60	0,5	10	2	101	0,04	
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250	13	6	31	252	63,01	
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе с овощами	300	28	37	34	591	282	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежзамороженной ягоды	200	0	0	31	122	387	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	75	3	1	17	90	299	
			итого		985	48,5	55	138	1266		0

2	3	Полдник	булочное	Крендель сахарный	50	4	7	30	195	257	
			напиток	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116	194	
			итого		250	10	13	39	311		0
2	3	Ужин	гор.блюдо	Зразы рубленные говяжьи	100	7	16	11	238	339	
			гарнир	Капуста тушеная	200	5	8	20	181	233,02	
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	198	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	
			итого		600	16	25	69	589		0
2	3	Ужин 2	кисломол.	Ряженка	200	6	5	8	108	191	
			булочное	Круассаны со сгущенным молоком	60	5	0	31	130	355,04	
			напиток								
			фрукты								
			итого		260	11	5	39	238		0
2	3	Итого за день:			3035	111,2	138,4	453	3534		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Филей из говядины	100	15	27	4	229	430	
				Каша молочная рисовая с маслом	220	9	15	56	379	91,04	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	5	28	180	275	
			хлеб	Батон	30	2,5	0,6	14	72	299,01	
			фрукты								
			хол.блюдо	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14	75	2	
			итого		590	34,1	56,4	116	935		0
2	4	Завтрак 2	фрукты	Плоды и ягоды- Апельсины	150	0,9	0	25	107	287	
			хол.блюдо	Бутерброд горячий с сыром	70	2	4	16	102	273	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	197	
			итого		420	2,9	4	56	266		0

2	4	Обед	закуска	Винегрет овощной с зеленью	100	1	10	7	128	31	
			1 блюдо	Рассольник Россошанский с мясом	250	6	10	21	201	55,02	
			2 блюдо	Рыба ,запеченная под яично-молочным соусом	150	22	14	2	232	337,03	
			гарнир	Картофель тушеный с луком	200	4	17	32	307	369	
			напиток	Компот из скхофруктов	200	0	0	31	124	210	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	75	3	1	17	90	299	
			итого		1075	40	53	133	1192		0
2	4	Полдник	булочное	Рогалик посыпной	75	7	15	56	380	422,01	
			напиток	Йогурт питьевой	200	6	5	8	108	373	
			итого		275	13	20	64	488		0
2	4	Ужин	гор.блюдо	Тефтели городские	100	16	17	13	277	312,01	
			гарнир	Каша перловая	200	10	16	78	356	358	
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	198	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	
			закуска	Маринад овощной с томатом	75	1	7	8	101	244	
			итого		675	31	41	137	904		0
2	4	Ужин 2	кисломол.	Кефир	200	6	6	8	118	195	
			булочное	Пряник	50	4	0	38	178	297	
			напиток								
			фрукты								
			итого		250	10	6	46	296		0
2	4	Итого за день:			3285	131	180,4	552	4081		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели рыбные	100	13	9	16	204	426,06	
			гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом	220	9	15	62	340	97,01	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	5	5	22	149	204	
			хлеб	Батон	30	2,5	0,6	14	72	2	
			фрукты								
			хол.блюдо	Бутерброд с маслом, сыром	70	2	8	15	140	2,01	

[illegible]

[illegible]

			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Итого за день:			0	0	0	0	0		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								

			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Итого за день:			0	0	0	0	0		0
		Среднее значение за период:			3004,5	118,38	137,17	453,86	3506,3		#ДЕЛ/0!