

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

фамилия Козырева О.Ю.
 дата 27 01 2025
 день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	11,6	77,6	1 046	14,04
			Каши	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	160	11,03	12	34,2	287,2	302	47,18
			молочные, омлеты, запеканки								
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	6,07
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897	4,24
			Сок, фрукты	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7	976,03	50,47
			<i>итого</i>		515	14,71	14	80,61	521,4		122
1	1	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	60	0,68	2	5,48	42,8	839	18,98
			Суп	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016	25,21
			Мясо отварное, гренки	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	3,79
			Второе блюдо	Птица, тушенная в соусе красном с овощами_@	90	16,86	21	8,41	208,3	1 022	74,51
			Второе блюдо	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	220,5	512	20,16
			Напиток	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699	12,6
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	4,75
			<i>итого</i>		730	26,19	31	89,46	777,4		160
			Итого за день:		1 245	40,9	45	170,07	1 298,8		282

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

фамилия Козырева О.Ю.
 дата 28 01 2025
 день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
		Завтрак	Хлеб, мучные изделия	Печенье детское (конд изд)	40	0,3		2,09	16,3	1 141	8,22
			Бутерброды, сыр, масло	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995	40,28
			Блюдо из молока, яи	Тефтели из мяса птицы с луком	70	15,52	3	7,58	164,8	1 085	61,97
			Гор.напито	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	4,01
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	3,74
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	3,78
			<i>итого</i>		500	22,97	13	73,24	561,5		122
		Обед	Салат, овощная добавка	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818	16,68
			Суп	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021	25,75
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	0,27
			Второе блюдо	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255	77,34
			Второе блюдо	Соус томатный	10	0,06		0,58	5,6	1 126	1,94
			Второе блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998	21,49
			Напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	12,41
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	4,12
			<i>итого</i>		735	30,2	38	108,77	760,4		160
		Итого за день:			1 235	53,17	51	182,01	1 321,9		282

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

фамилия Козырева О.Ю.
 дата 29 01 2025
 день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Маффин шоколадный ®	40	1,56	12	25	40	450,02	33,99
			Каши	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	9,56	11	33,27	215,9	235,05	62,14
			молочные, омлеты, запеканки								
			Гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	16,6
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	9,27
			<i>итого</i>		480	14,42	24	94,58	417,9		122
1	3	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,84		4,38	22,3	25	22,24
			Суп	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049	8,29
			Мясо отварное, гренки	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	3,23
			Второе блюдо	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255	75,91
			Соус	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01	5,88
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516	11,25
			Напиток	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5	1 318	27,11
			Хлеб	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148	3,06
			Хлеб	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897	3,03
			<i>итого</i>		770	33,2	25	138,23	753,2		160
			Итого за день:		1 250	47,62	49	232,81	1 171,1		282

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

фамилия Козырева О.Ю.
 дата 30 01 2025
 день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006	26,5
			Каши								
			молочные, омлеты, запеканки	Плов с мясом птицы	190	14,71	18	44,5	373,6	1 075	79,38
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	4,82
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148	5,68
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897	5,62
			<i>итого</i>		470	19,74	20	86,5	574,5		122
1	4	Обед	Суп	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	17,42	110,4	1 030	16,1
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	5,51
			Второе блюдо	Котлета из мяса кур Школьная	90	1,13	1	0,76	18,9	1 057	65,53
			Второе блюдо	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01	4,52
			Гарнир	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995	28,14
			Напиток	Сок натуральный	200			22,4	95	707	35,52
			Хлеб	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897	2,33
			Хлеб	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148	2,35
			<i>итого</i>		705	11,01	18	85,12	549,8		160
			Итого за день:		1 175	30,75	38	171,62	1 124,3		282

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

фамилия Козырева О.Ю.
 дата 31 01 2025
 день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13	27,63
			Бутерброды, сыр, масло	Гуляш из мяса свинины_@	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06	63,6
			Блюдо из творога и яиц	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516	15,97
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	6,16
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897	4,3
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148	4,34
			<i>итого</i>		490	22,68	28	79,08	623,9		122
1	5	Обед	Салат, овощная добавка	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951	24,67
			Суп	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7	124	23,9
			Суп	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	0,29
			Второе блюдо	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом_@	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01	77,48
			Гарнир	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	220,5	512	18,85
			Напиток	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	10,37
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	4,44
			<i>итого</i>		725	25,87	18	66,77	648,3		160
			Итого за день:		1 215	48,55	46	145,85	1 272,2		282

Школа ШУ №4 Красноуфимск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 01 02 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	6	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810	44,09
			Каши	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850	52,35
			молочные, омлеты, запеканки								
			Гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152	1 110	19,55
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	6,01
			<i>итого</i>		460	18,85	21	66,58	543,5		122
1	6	Обед	Суп	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	12,79	92,4	1 175	33,24
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	8,52
			Второе блюдо	Гуляш из курицы_@	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024	71,49
			Гарнир	Пюре гороховое с морковью	150	13	4	33,12	259,8	1 189	31,15
			Напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,02
			Хлеб	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897	5,85
			Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	4,73
			<i>итого</i>		690	37,37	18	90,95	777,9		160
			Итого за день:		1 150	56,22	39	157,53	1 321,4		282