

Школа ШУ № Краснотурьинск  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность Директор  
 фамилия Козырева О.Ю.  
 1 неделя 1 день



Неделя	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	Горячее блюдо	Сыр (порциями) Батон	15	3,9	4	52,8	97	16,95	
			Каша	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	20	1,5	1	10,28	693	3,98	
			Молочные, омлеты, запеканки		220	9,32	9	48,33	302	23,68	
			Гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110	9,42
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897	1,9
			Сок, фрукты	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03	38,91
			Итого		620	20,38	19	95,01	700,6		94,84
			Салат, овощная добавка	Смесь овощная*	60	0,78		2,94	38,4	819,03	29,98
1	1	Обед	Суп	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015	18,15
			Второе блюдо	**Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8	1 020	66,36
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928	11,27
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	3,4
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	3,62
			Итого за День:		700	27,61	27	99,98	760,5		132,78
					1 320	47,99	46	194,99	1 461,1		227,62

*(Handwritten signature)*



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево	Калорр	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	Горячее блюдо	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827	59,98
			Соус	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01	1,98
			Гарнир	Пюре картофельное	170	3,73	6	25,03	167,4	995	24,97
			Гор. напиток	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	5,65
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	2,26
			<i>итого</i>		500	19,69	19	65,69	510,6		94,84
			Салат, овощная добавка	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817	9,83
1	2	Обед	Суп	Суп Крестьянский с круглой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058	14,17
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052	3,96
			Второе блюдо	**Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	437,06	54,36
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998	14,07
			Напиток	Сок натуральный	200			22,4	95	707	31,84
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01	1,88
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	2,67
			<i>итого</i>		740	24,83	44	99,38	901,4		132,78
			<i>Итого за день:</i>		1 240	44,52	63	165,07	1 412		227,62

*Handwritten signature in blue ink.*

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

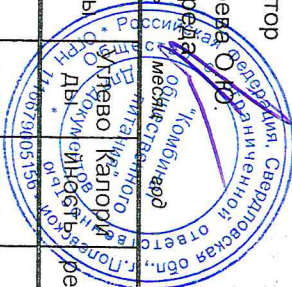
7-11 лет

Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

1 неделя 3 день среда

день



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак	Салат, овощи добавка	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	80	0,69	4	6,42	66,5	1 101	12,21
			Блюдо из творога и яиц	Пудинг творожно-манный	170	25,46	16	27,14	402,9	1 073	71,27
			Соус	Молоко стученное	20	1,58	2	10,88	64,2	902	5,76
			Гор. напиток	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	2,59
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897	3,01
			Итого		500	30,16	22	74,05	666,1		94,84
1	3	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818	19,4
			Суп	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049	11,95
			Мясо отварное, гренки	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943	5,27
			Второе блюдо	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6	907,01	61,78
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516	18,62
			Напиток	Компот из яблок	200	0,15		19,06	78,4	917,02	11,1
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	4,66
			Итого		735	18,81	19	110,73	701,1		132,78
			Итого за день.		1 235	48,97	41	184,78	1 367,2		227,62

Утвердил: Должность Директор  
 фамилия Козырева О.Ю.  
 1 неделя 4 дня



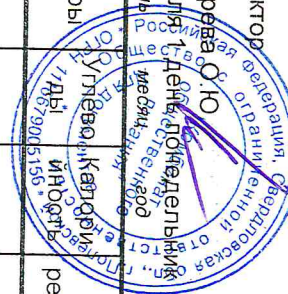
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	Горячее блюдо	Котлета Домашняя	90	14	12	14,39	279	661	61,7
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516	13,7
			Гор. напиток	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919	15,29
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897	2,01
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148	2,14
			Итого		500	27,47	22	91,33	808,7		94,84
1	4	Обед	Салат, овощная добавка	Икра кабачковая пром. производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813	18,28
			Суп	Рассолыльник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030	13,87
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052	4,02
			Второе блюдо	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028	35,22
			Гарнир	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995	24,74
			Напиток	Снежок	200	5,8	6	8	118	914,02	32,72
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01	1,9
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147	2,03
			Итого		735	32,55	34	74,33	757,2		132,78
			Итого за день:		1 235	60,02	56	165,66	1 565,9		227,62

*Handwritten signature in blue ink.*



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Индустриальность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	Горячее блюдо	**Бифстрогоанов	90	11,29	34	5,38	368,8		1 050,01	63,46
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8		998	12,43
			Гор. напиток	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9		828	2,87
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9		1 148	1,77
			Кондитерские изделия	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5		1 141	14,31
			<i>итого</i>		505	23,87	45	103,28	911,9			94,84
			Салат, овощная добавка	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8		1 163	10,45
			Суп	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7		1 152	13,75
			Мясо отварное, гречки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8		1 052	4,09
			Второе блюдо	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5		1 168	83,48
			Гарнир	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5		512	11,81
			Напиток	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		930	5,2
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3		894,01	1,94
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9		1 147	2,06
			<i>итого</i>		735	33,57	18	89,66	675,6			132,78
			Итого за день:		1 240	57,44	63	192,94	1 587,5			227,62

*[Handwritten signature]*



Неделя	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы, г	Калории, ккал	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01	14,17
				Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693	4,03
			Каша молочные, омлеты, запеканки	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	8,57	8	61,55	279,7	235,05	24,51
				Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854	8,15
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897	1,93
				Фрукт	160	0,64	1	15,68	75,2	976,03	42,05
2	1	Обед	Салат, овощная	Кукуруза отварная	30	3,4	3	19,8	40,5	604	12,55
				Салат, овощная добавка	30	0,89	2	1,88	25	819,02	5,74
			Суп	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016	15,42
				Мясо отварное, гренки	15	1,94		11,71	60	943	3,24
			Второе блюдо	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827	71,2
				Гарнир	150	5,92	5	35,96	220,4	516	11,45
			Напиток	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699	11,03
				Хлеб, мучные	15	1,28		6,38	38,9	1 147	2,15
			Итого за день:		730	29,59	26	127,17	823,1		132,78
					1 355	42,96	45	239,31	1 420,9		227,62

*Handwritten signature in blue ink.*

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептуры	Цена				
2	2	Завтрак	Горячее блюдо	Колбаска рыбная с яйцом (минтай)	90	13,65	5	2,3	107,6	1 083	50,97				
				Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01	2,56				
				Гарнир	170	4,34	7	45,37	258	991	21,68				
				Гор.напиток	200	3,87	4	20,08	190	919	16,7				
				Хлеб, мучные изделия	20	1,62		9,76	48,4	897	2,93				
				Итого	500	23,76	17	78,86	619,8		94,84				
				2	2	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,47	6	3,43	78,5	1 022	12,04
								Суп мясной	200	3,03	6	13,87	118	1 021	15,67
								отварное, гарнир	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052	3,68
								гарнир							
Второе блюдо	200	12,15	28					24,8	398,3	1 025	66,93				
Напиток	200	5,8	5					8	106	914	30,25				
Хлеб, мучные изделия	15	1,22						7,32	36,3	894,01	1,74				
Хлеб, мучные	20	1,7	1					8,5	51,8	1 147	2,47				
Итого	700	27,51	47					65,96	800,7		132,78				
Итого за День:								1 200	51,27	64	144,82	1 420,5		227,62	

Утвердил: должность Директор  
 фамилия Козырева О.Ю.  
 2 неделя 3 день среда

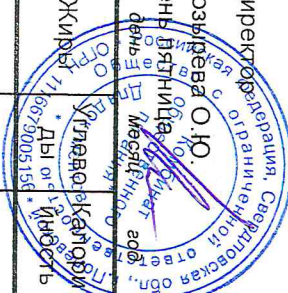


Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97	17,14
				Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693	4,03
			Салат, овощи, каша	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	80	0,69	4	6,42	66,5	1 101	15,64
			Молочные, омлеты,	Омлет запеченный или паровой	170	17,39	21	3,15	267,2	891	52,66
			Чай, напиток	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	3,32
			Мучные изделия	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148	2,05
			Итого		500	24,76	30	41,2	537,7		94,84
2	3	Обед	Салат, овощная добавка	Икра кабачковая пром. производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813	19,26
			Суп	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7	52	24,08
			Второе блюдо	**Гуляш из мяса птицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024	61,38
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998	15,04
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928	8,88
			Мучные изделия	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01	2,01
			Мучные изделия	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147	2,13
			Итого за день:		730	33,5	19	105,42	825,4		132,78
					1 230	58,26	49	146,62	1 363,1		227,62

*Handwritten signature*



Неделя	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептуры	Цена	
2	4	Завтрак	Горячее блюдо	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966	69,09	
				Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901	1,26	
				Гарнир	180	7,1	6	43,16	264,5	516	14,53	
				Гор. напиток	200	0,06		15,16	59,9	686	7,11	
				Чай с лимоном*								
				Хлеб, мучные изделия	20	1,62		9,76	48,4	897	2,85	
				<i>итого</i>	510	21,05	20	75,39	546,1		94,84	
				Салат, овощная добавка	60	0,89	5	5,19	63,5	820,02	18,86	
				Суп	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113	24,46	
				Мясо отварное, гречки	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052	5,97	
				Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070	50,69	
				Гарнир	150	3,35	5	35,01	220,5	512	17,4	
				Напиток	200	0,15		19,06	78,4	917,02	9,56	
				Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	894,01	2,83	
				Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147	3,01	
				<i>итого</i>	735	25,38	21	95,24	690,2		132,78	
				<i>Итого за день:</i>	1 245	46,43	41	170,63	1 236,3		227,62	



Неделя	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло, хлеб, мучные	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01	9,68
				Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693	2,75
				Блюдо из Молока ви	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01	11,87
				Блюдо из творога и яиц	170	25,46	16	27,14	402,9	1 073	62,47
				Соус	35	0,03		5,74	23,7	1 142	3,83
				Гор. напиток	200			15,97	63,8	1 188	2,84
				Хлеб, мучные изделия	15	1,28		6,38	38,9	1 148	1,4
				Итого	500	33,43	29	65,92	710,6		94,84
				Салат, овощная добавка	60	0,57	6	4,97	76,8	817	11,65
				Суп	200	1,65	5	8,08	84,3	124	17,53
2	5	Обед	Мясо отварное, гречки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052	4,7
				Второе блюдо	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01	50,59
				Гарнир	150	3,29	5	22,09	147,7	995	28,9
				Напиток	200	0,16		23,88	99,1	912	14,82
				Мучные изделия	15	1,22		7,32	36,3	894,01	2,22
				Хлеб, мучные	15	1,28		6,38	38,9	1 147	2,37
				Итого	735	24,23	28	82,2	724,6		132,78
				Итого за День:	1 235	57,66	57	148,12	1 435,2		227,62

*(Handwritten signature)*

Школа

**Календарь питания**

Год

2023

Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
январь																																		
февраль	8	9	10			1	2	3	4	5			6	7	8	9	10			1	2	3	4	5			6	7						
март	8	9	10			1	2	3	4	5			6	7	8	9	10			1	2	3	4	5			6	7	8	9	10			
апрель			1	2	3	4	5											1	2	3	4	5			6	7	8	9	10					
май	1	2	3	4	5			6	7	8	9	10			1	2	3	4	5			6	7	8	9	10								
июнь																																		
июль	3		7	8	9	10	11	12			1	2	3	4	5	6			10	1	2	3	4	5										
сентябрь	10			1	2	3	4	5			6	7	8	9	10																			
октябрь		1	2	3	4	5			6	7	8	9	10			1	2	3	4	5			6	7	8	9	10							
ноябрь																																		
декабрь	5			6	7	8	9	10			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														

каникулы  
 выходной  
 праздник  
 рабочий день