

ЛОУ

"Эрестер", МБОУ Кара-Хайской

Утвердил:

директор МБОУ Кара-Хайской СОШ

Типовое меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

с 7-11 лет, с 11 и старше

дата



Чулуудук С.В. / 2025

День / Месяц / год

№ п/п	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена									
													итого								
1	1	Завтрак																			
													гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	250	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
													гор.напиток	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	2,4	25,6	Пром
													хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром
													фрукты	Яблоко	140	140	1,1	0,3	10,5	49	Пром
													итого		620	690	15,7	8	86,2	478,5	
														салат из отварной моркови и черносливя	80	100	1,2	0,1	17,2	75,7	54-17с
														Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
														1 блюдо	80	100	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м
														2 блюдо	150	200	5,4	5,5	32,7	202	5-1г
	гарнир	Макаронь отварные	200	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн												
	напиток	Компот из черносливя	200	200	0,5	0,2	19,4	81,3	Пром												
		Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром												
		хлеб бел.																			
		хлеб черн.																			
		итого			790	850	33,4	25,5	131,7	890,1											
1	1	Итого за день:			1410	1540	49,1	33,5	217,9	1368,6		0									

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молоочная овсяная	200	250	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к			
				Икра кабачковая	60	60	0,91	2,8	4,43	46,8	54-24з			
			гор.напиток	Какао с молоком	200	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн			
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром			
				Творог со сырной	80	100	15,4	11,7	3	182,5	пром			
			<i>итого</i>		620	710	37,31	28,9	106,73	839,6		0		
				Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	80	0,8	8,1	5,7	98,9	54-34з			
				1 блюдо	Суп крестьянский	200	250	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с		
				2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	100	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-16м		
				гарнир	Гречка расщипчатая	150	200	8,2	6,8	35,9	233,7	54-4г		
	напиток	Сок натуральный	200	200	0,4	0,4	23,2	96	Пром					
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром					
	хлеб черн.													
	<i>итого</i>		790	850	36,6	27,6	129,2	905,6		0				
1	2	Итого за день:												
			1410	1560	73,91	56,5	235,93	1745,2		0				
1	3	Завтрак		Сыр из твердых сортов в нарезке	15	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з			
				Каша жидкая молоочная пшеничная	200	250	6,9	5,8	32,1	208,3	54-23к			
			гор.блюдо											
			гор.напиток	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	2,4	25,6	Пром			
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром			
			фрукты											
			<i>итого</i>		495	565	20	12,1	83,7	522,7		0		
1	3	Обед	Салат из моркови и яблок	60	80	0,8	8,1	5,7	98,9	54-11з				

1	4	Итого за день:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	5	Завтрак		1500	1610	54,98	42,53	299,09	1794,7									0			
1	5	Обед	гор.блюдо	Каша жидкая	200	250	6,6	7,1	31,6	217,9	54-27к										
				Молочная манная																	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	2,4	25,6	Пром										
				Хлеб пшеничный	80	100	8	0,8	49,2	235	Пром										
				шоколад																	
				сыр прополрт	40	40	4,8	4	0,3	56,6											
				<i>итого</i>			520	590	21	13	83,5	535,1									0
					винегрет с растительным маслом	100	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-23									
					1 блюдо	рассольник домашний	200	250	4,6	5,7	11,6	116,1	54-46								
						тушиш из говядины	80	100	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м								
1	6	Завтрак	2 блюдо	макаронны отварные	150	200	3,6	0,5	36,4	163,9	54-6т										
				гарнир																	
				напиток	кисель ягодный	200	200	0,1	0,1	14,9	60,7	54-21кн									
					Хлеб пшеничный	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром									
					Хлеб бел.																
					Хлеб черн.																
					<i>итого</i>			810	950	38,1	31,4	71,5	723,1								0
					<i>Итого за день:</i>			1330	250	59,1	44,4	155	1258,2								0
						каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	250	8,2	11,2	32,4	263	54-29к								
						Сыр твердый сортов в нарезке	15	15	3,5	4,4	0	53,8	54-13								
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2тн										
			Хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром										
			фрукты	Яблоко	200	200	0,8	0,8	19,6	88,8	Пром										

			итого	695	765	28,1	28,1	61,5	614,9	0
1	6	Обед	закуска	60	80	1,3	4,3	13,3	97,9	54-14з
			1 блюдо	200	250	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с
			2 блюдо	150	200	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10т
			гарнир	75	80	14,3	3,2	10	126,5	54-23м
			напиток	200	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
			хлеб бел.	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром
			хлеб черн.							
			итого	765	830	41,2	27,5	91,1	781,2	0
1	6	Итого за день:		1460	1595	69,3	55,6	152,6	1396,1	0
1	7	Завтрак		10	10	0,01	8,2	0,14	74,8	54-19з
			гор.блюдо	200	250	6,12	5,62	23	166,85	54-18к
			гор.напиток	200	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
			хлеб	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром
			фрукты							
			итого	50	50	2,7	9,4	27,3	204,2	54-4в
			закуска	60	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3с
1	7	Обед	1 блюдо	200	250	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с
			2 блюдо	80	100	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м

2	8	Завтрак	гарнир	Макаронные отварные	150	200	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром	
			Хлеб черн.									
			<i>итого</i>		770	910	39,9	35,6	56,8	711,6		0
			<i>Итого за день:</i>		1310	1510	64,43	70,52	116,94	1367,85		0
2	8	Обед	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная	200	250	7,1	5,8	26,6	187,3	54-20к	
			<i>итого</i>		620	690	25,2	18,9	42,5	444,4		0
					60	80	1,3	4,3	13,3	97,9	54-14з	
					200	250	5,8	4,1	14,2	116,9	54-6с	
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками								
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	250	20,1	18,8	17,2	317,9	54-9м	
			гарнир									
			напиток	Сок натуральный	200	200	0,4	0,4	23,2	96	Пром	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром	
			Хлеб черн.									
<i>итого</i>			740	880	43	39,3	70,9	811,2		0		
<i>Итого за день:</i>			1360	1570	68,2	58,2	113,4	1255,6		0		
2	9	Завтрак		Масло сливочное (порционно)	10	10	0,01	8,2	0,14	74,8	54-19з	
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	250	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25,1к	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	

			Хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром	
			фрукты	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,5	4,4	0	53,8	54-13	
			<i>итого</i>	салат из свежих помидоров и огурцов	505	575	24,41	29,7	38,34	522,4	54-53	0
2	9	Обед	1 блюдо	Суп крестьянский	200	250	3	5	9	295	54-10с	
			2 блюдо	Бефстроганов из отварной говядины	80	100	12	12,4	1,9	167,4	54-1м	
			гарнир	Макаронны отварные	200	250	7,2	7,3	43,6	269,3	54-1г	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		840	900	38,9	40,5	79,7	1045,3		0
2	9	<i>Итого за день:</i>			1345	1475	63,31	70,2	118,04	1567,7		0
2	10	Завтрак										
			гор.блюдо	Запеканка из творога	200	200	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1г	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	2,4	25,6	Пром	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром	
			фрукты									
			<i>итого</i>	Булочка с маком	50	50	4,61	4,83	29,29	178,97	445/М	
			закуска	Салат из моркови с яблоками	530	550	51,31	28,33	56,29	688,37	54-11з	0
2	10	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с	
			2 блюдо	Плов из говядины	200	200	15,3	15,7	38,6	348,3	54-11м	
			гарнир									
			напиток	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	66,7	54-2хн	

2	10	Итого за день:	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром		
			Хлеб черн.										
			<i>итого</i>		740	830	37	39,3	71,7	782,1		0	
					1270	1380	88,31	67,63	127,99	1470,47		0	
2	11	Завтрак											
			гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	250	5	5,8	24,1	168,9	54-16к		
			гор.напиток	Чай без сахара	200	200	0,2	0	0,1	1,4	54-4з		
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром		
			фрукты	Банан	200	200	3,1	1,1	42	189,1	Пром		
				<i>итого</i>	680	750	23,7	18,6	69,2	541,9		0	
					салат из свеклы с курагой	80	100	1,3	4,3	13,3	97,9	54-14з	
					Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	250	10,8	7,8	17,4	181,02	54-5с	
					1 блюдо								
						Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	100	15,1	17,6	4,4	236,6	54-8р
			2 блюдо										
			Картофельное пюре	150	200	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г			
			гарнир										
			Компот из брусники	200	200	0,1	0,1	7,9	32,7	54-11хн			
			напиток										
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром		
			Хлеб черн.										
			<i>итого</i>		790	850	45,8	46,8	65,8	870,12		0	
					1470	1600	69,5	65,4	135	1412,02		0	
2	11	Итого за день:											
2	12	Завтрак											
			гор.блюдо	Каша молочная ячневая	200	250	7,3	9,3	34	249,1	54-21к		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн		
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром		
			фрукты										
				<i>итого</i>	40	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о		
				520	590	27,7	25	43,8	515		0		

2	12	Обед	закуска	Огурец в нарезке	80	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-24		
				Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,2	2,8	18,5	119,6	54-76		
			1 блюдо	Капустя тушеная с мясом	200	200	22	22	13,3	339,4	54-10м		
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток	Кисель из яблок и вишни	200	200	0,2	0,1	10,1	42,5	54-5хн		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром		
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>			760	850	42,8	36,8	47,4	698,2		0
			<i>итого за день:</i>			1280	1440	70,5	61,8	91,2	1213,2		0
			2	12									
			2	13	Завтрак								
гор.блюдо	Суп молочный с рисом	200				250	6,12	5,62	23	166,85	54-18к		
гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200				200	0,3	0	6,7	27,9	54-3тв		
хлеб	Хлеб пшеничный	80				100	15,4	11,7	3	182,5	Пром		
фрукты	Яблоко	200				200	0,8	0,8	19,6	88,8	Пром		
<i>итого</i>						680	750	22,62	18,12	52,3	466,05		0
закуска	Винегрет с растительным маслом	80				100	1	8,8	6,8	111,8	54-16а		
1 блюдо	Рассольник домашний	200				250	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с		
2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150				200	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г		
гарнир	Котлета из курицы	75				80	14,3	3,2	10	126,5	54-5м		
напиток	Компот из свежих яблок	200				200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн		
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80				100	15,4	11,7	3	182,5	Пром		
хлеб черн.													
<i>итого</i>			785	930	43,7	35,8	77,2	812,2		0			

2	13	Итого за день:	1465	1680	66,32	58,92	129,5	1278,25		0	
2	14	Завтрак									
			Каша вязкая	200	250	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к	
			Молоочная								
			гор.блиндо								
			пшеничная								
			гор.напиток	200	200	1,6	1,1	2,4	25,6	Пром	
			чай с молоком								
			Хлеб пшеничный	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром	
			Хлеб								
			фрукты								
		Творог со сметаной	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром		
		<i>итого</i>	560	650	40,7	34,6	46	665,5		0	
		помидор в нарезке	60	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з		
2	14	Обед									
			1 блиндо	200	250	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с	
			Тертеля из	80	80	11,6	11,7	6,4	177,5	54-16м	
			говядины с рисом								
			2 блиндо								
			Каша пшениная	150	200	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г	
			Гарнир								
			расыпчатая								
			Компот из смеси	200	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
			сухофруктов								
Хлеб бел.	80	100	15,4	11,7	3	182,5	Пром				
Хлеб черн.											
		<i>итого</i>	770	830	41,3	34,6	83,3	812,7		0	
		<i>итого</i>	1330	1480	82	69,2	129,3	1478,2		0	

Среднее значение за период: