

Школа **МБОУ Усть-Калманская СОШ**  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория **7-11 лет с аллергией**

Утвердил: должность  
 фамилия  
 дата

Директор  
 Тынянова Т.И.  
 28 8 2024  
 день месяц год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая	150	7,2	1,19	7,6	104	509	10,89	
			гор.блюдо	котлета из говядины	100	8,33	17,4	21	227	498	27,92	
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
			фрукты	яблоко	100	0,3	0	19,65	40		26,09	
			напиток	чай	200	0,01		10,1	92		2,5	
				<i>итого</i>			600	18,21	18,89	72,84	533,14	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0		
1	1	<b>Итого за день:</b>				600	18,21	18,89	72,84	533,14		70,6
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша из пшена молочная	200	3,4	8,11	5,94	104	302	21,18	
				сыр	30	7,6	7,6	9,7	120	97	23,1	
			гор.напиток	чай	200	0,53		4,87	41,6	689	3,56	
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
			фрукты	банан	120	2,2		29,4	224		28,96	
				<i>итого</i>			600	16,1	16,01	64,4	559,74	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0		
1	2	<b>Итого за день:</b>				600	16,1	16,01	64,4	559,74		80
1	3	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	3,4	9,3	17,2	171	520	19,15	
				кукуруза консервированная	50	1	1	7	122	43	13	
			гор.напиток	чай	200	0,6		11,4	24	705	14,5	
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	3,95	0,5	30,15	116,9		3,2	
			гор.блюдо	биточки из говядины	100	10,2	8,4	11,6	121	450	30,15	
				<i>итого</i>			550	19,15	19,2	77,35	554,9	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0		
1	3	<b>Итого за день:</b>				550	19,15	19,2	77,35	554,9		80
1	4	Завтрак	гор.блюдо	уха из консервы	250	3,03	14,74	21,1	135	181	32,15	
			напиток	чай	200	0,01		10,1	92		20	
			хлеб	хлеб ржаной	50	4,36	0,66	22,64	137,94		3,95	
			фрукты	киви	100	8		7,7	136		23,9	
				<i>итого</i>			600	15,4	15,4	61,54	500,94	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0		
1	4	<b>Итого за день:</b>				600	15,4	15,4	61,54	500,94		80
1	5	Завтрак	гор.блюдо	плов из говядины	200	8,74	7,33	9,03	283	443	39,15	
				винегрет овощной	100	1,4	5,1	28,9	88	100	13,15	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,55	
			фрукты									
				чай	200	5,9	6	22,2	112,2		24,15	
				<i>итого</i>			550	18,41	18,73	74,62	553,34	
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
	<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0		
1	5	<b>Итого за день:</b>				550	18,41	18,73	74,62	553,34		80

2 6	1	Завтрак	гор.блюдо	вареники с картошкой	200	10	11,97	49,39	171	725	42,55	
				соус сметанный	100	0,9	0,73	3	199	605	10,9	
			гор.напиток									
			хлеб	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,55	
			фрукты									
				чай	200	5,9	6	12	112,2		23	
			итого		550	19,17	19	78,88	552,34		80	
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	1		Итого за день:		550	19,17	19	78,88	552,34		80	
2 7	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная из пшена и риса	200	5	7,31	23,2	255,4	175	25,2	
				сыр	30	7,6	7,8	9,7	120	97	20,1	
			гор.напиток	чай	200	0,53		4,87	41,6	689	5,5	
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
			фрукты	яблоко	120	0,3		8,6	40		26	
			итого		600	15,8	15,41	60,86	527,14		80	
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	2		Итого за день:		600	15,8	15,41	60,86	527,14		80	
2 8	3	Завтрак	гор.блюдо	биточки запеченные	100	6,73	4,7	25,51	158	480	32,7	
			гор.блюдо	картофельное пюре	150	4,1	8,1	27,2	171	520	19,1	
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
			фрукты									
			напиток	чай	200	5,9	6	9,2	112,2		25	
			итого		500	19,1	19,1	76,4	511,34		80	
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	3		Итого за день:		500	19,1	19,1	76,4	511,34		80	
2 9	4	Завтрак	гор.блюдо	жаркое по домашнему (говядина)	200	12,85	11,75	15,2	344,8	362	34,66	
					30	1,42	4,8	23,18	58,84		11,64	
			гор.напиток	чай	200	0,53		4,87	41,6	689	2,5	
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
			фрукты	яблоко	120	0,3		8,6	40		28	
			итого		600	17,47	16,85	66,34	555,38		80	
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	4		Итого за день:		600	17,47	16,85	66,34	555,38		80	
2 10	5	Завтрак	гор.блюдо	каша перловая рассыпчатая с маслом	200	8,8	7,79	32,91	120	509	16,47	
			гор.блюдо	тефтели из говядины	70	6,32	10,79	19,16	178,13	462	39,43	
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
			фрукты									
			напиток	чай	200	0,01		10,1	92		20,9	
			итого		520	17,5	18,88	76,66	460,27		80	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	5		Итого за день:		520	17,5	18,88	76,66	460,27		80	

3	11	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с маслом	150	5,62	10,73	41,11	226	309	11,98
				гор.блюдо	гуляш из говядины	100	10,4	4,89	3	99	437	36,12
				напиток	чай	200	0,01		10,1	92		11,9
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2
				фрукты								
					салат дальневосточный	50	0,6	3,1	7,3	59	102	16,8
				итого		550	19	19,02	76	546,14		80
3	3	1	Обед	закуска								
				1 блюдо								
				2 блюдо								
				гарнир								
				напиток								
				хлеб бел.								
				хлеб черн.								
итого		0	0	0	0	0		0				
3	1	Итого за день:		550	19	19,02	76	546,14		80		
3	12	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшеничная	200	12,3	13,6	42,4	183,4	302	21,03
				гор.напиток	чай	200	0,53		4,87	41,6	689	3,56
				хлеб	бутерброд с маслом	50	1,7	2,8	9,7	111	2	8,6
				фрукты	яблоко	100	1,5		12,2	227		46,81
				итого		550	16,03	16,4	69,17	563		80
3	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
хлеб черн.												
итого		0	0	0	0	0		0				
3	2	Итого за день:		550	16,03	16,4	69,17	563		80		
3	13	3	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	4,1	8,1	12,2	171	520	14,1
				гор.блюдо	минтай запеченный с овощами	100	10,2	9,4	14,6	121	488	36,97
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2
				фрукты	киви	100	1		7,7	36		21,18
				напиток	чай	200	0,2		22,8	142	631	4,55
				итого		600	17,87	17,8	71,79	540,14		80
3	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
хлеб черн.												
итого		0	0	0	0	0		0				
3	3	Итого за день:		600	17,87	17,8	71,79	540,14		80		
3	14	4	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный с клецками	250	10,8	15,2	30,76	87	155	34,76
				напиток	чай	180	0,2		5,8	142	639	15,04
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2
				фрукты	банан	120	2,2		9,4	224		27
				итого		600	15,57	15,5	60,45	523,14		80
3	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
хлеб черн.												
итого		0	0	0	0	0		0				
3	4	Итого за день:		600	15,57	15,5	60,45	523,14		80		
3	15	5	Завтрак	гор.блюдо	плов из мяса говядина	200	11,4	9,75	27,15	247,5	492	34,15
				закуска	салат из свеклы с сыром	100	5,4	9,13	27,2	178	50	22,4
				хлеб	Хлеб 9 злаков	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3
				фрукты								
				напиток	чай	200	0,01		10,1	92		20,45
				итого		550	19,18	19,18	78,94	587,64		80
3	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
хлеб черн.												
итого		0	0	0	0	0		0				
3	5	Итого за день:		550	19,18	19,18	78,94	587,64		80		

4	16	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	150	13,4	16,7	40,39	267	333	33,44	
				напиток	чай	200	0,6		4,4	124	639	15,36	
				хлеб	Хлеб отрубной	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
				фрукты	яблоко	150	0,3		6,6	40		28	
				итого					550	16,67	17	67,88	501,14
4	1	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
итого					0	0	0	0	0		0		
4	1	Итого за день:			550	16,67	17	67,88	501,14		80		
4	17	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная кукурузная	200	8,3	6,73	21,75	183,4	63	21,44	
				гор.напиток	чай	200	0,53		9,87	41,6	689	5,56	
				хлеб	бугерброд с сыром	50	8,08	12,27	14,98	106	10	19	
				фрукты	банан	150	2,2		29,4	224		34	
				итого					600	19,11	19	76	555
4	2	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
итого					0	0	0	0	0		0		
4	2	Итого за день:			600	19,11	19	76	555		80		
4	18	3	Завтрак	гор.блюдо	каша гороховая	150	4,7	2,6	16,31	114	330	18,81	
				фрукты	киви	100	1,4		8,9	88		13	
				хлеб	хлеб	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,03	
				гор.блюдо	котлета мясо картофельная	60	3,2	7,1	20	161	454	23,66	
				напиток	чай	200	8,9	7,1	9,2	112,2		21,5	
				итого					560	17,57	17,1	68,9	545,34
4	3	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
итого					0	0	0	0	0		0		
4	3	Итого за день:			560	17,57	17,1	68,9	545,34		80		
4	19	4	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,75	15,4	19,71	263	137	30,19	
				напиток	чай	200	0,6		11,4	124	631	7,61	
				хлеб	Хлеб ароматный	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
				фрукты	груша	100	6		17,2	120		39	
				итого					600	15,73	15,7	62,8	597,14
4	4	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
итого					0	0	0	0	0		0		
4	4	Итого за день:			600	13,73	15,7	62,8	597,14		80		
4	20	5	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	4,1	6,1	25,5	146,3	520	14,1	
				гор.блюдо	котлета рыбная	100	12,6	10,2	24,6	255	234	32,9	
				хлеб	Хлеб домашний	50	2,37	0,3	4,49	60,14		3,1	
				напиток	салат из свежей капусты	100	0,2	0,4	8,9	88	79	10	
				напиток	чай	200	0,01		10,1	92		20	
итого					600	19,28	19	73,59	641,44		80		
4	5	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
итого					0	0	0	0	0		0		
4	5	Итого за день:			600	19,28	19	73,59	641,44		80		

5 21	1	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая	150	4,85	4,5	15	204	508	16,98	
			гор.блюдо	тефтели с соусом	100	5,33	7,75	17,64	127	461	38,52	
			хлеб	Хлеб	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3	
			фрукты	чай	200	5,9	6	27,07	112,2		21,5	
			итого		500	18,55	18,55	74,2	513,34		80	
5	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0	0	0	
5	1	Итого за день:			500	18,55	18,55	74,2	513,34		80	
5 22	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная рисовая	200	9	8	31,6	218	302	31,64	
			гор.напиток	чай	200	0,3		15,2	60	689	8,6	
			хлеб	Бутерброд с маслом	50	1,7	2,8	19,7	111	2	12,56	
			фрукты	сыр	50	7,6	7,6	9,7	120	97	27,2	
			итого		500	18,6	18,4	76,2	509		80	
5	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0	0	0	
5	2	Итого за день:			500	18,6	18,4	76,2	509		80	
5 23	3	Завтрак	гор.блюдо	каша перловая рассыпчатая с маслом	150	1,02	4	30,7	108	509	14,95	
			закуска	винагрет овощной	100	1,4	7,7	6,8	124	100	15,1	
			хлеб	Хлеб ароматный	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3	
			фрукты									
			гор.блюдо	мясо говядина отварное	100	11,1	3,9	4,6	168	288	32,05	
			напиток	чай	200	0,01		10,1	92		14,9	
			итого	600	15,9	15,9	66,69	560,14		80		
5	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0	0	0	
5	3	Итого за день:			600	15,9	15,9	66,69	560,14		80	
5 24	4	Завтрак	гор.блюдо	борщ с фасолью	250	11,25	17	22,75	190	175	27,24	
			напиток	чай	200	1,2		11,6	126	639	15,56	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
			фрукты	банан	100	2,2		19,4	124		34	
			итого		600	17,02	17,3	68,24	510,14		80	
5	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0	0	0	
5	4	Итого за день:			600	17,02	17,3	68,24	510,14		80	
5 25	5	Завтрак	гор.блюдо	котлеты из говядины	100	7,55	6,6	8	130,5	450	36,15	
			гор.блюдо	картофельное пюре	150	4,1	4,92	25,5	146,3	520	21,74	
			гор.напиток	чай	200	5	7,2	30,49	204	692	19,11	
			хлеб	Хлеб отрубной	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3	
			фрукты									
			итого		500	19,02	19,02	78,48	550,94		80	
5	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0	0	0	
5	5	Итого за день:			500	19,02	19,02	78,48	550,94		80	
Среднее значение за период:					565,2	17,6564	17,6936	71,1688	542,0884		79,624	

