

Школа		МБОУ г.Кургана "СОШ №11"				Утвердил:		Должность		Директор		
Неделя		Типовое примерное меню приготавливаемых блюд				ФИО		Степанова Ольга Викторовна		13.01.2025		
2		1-4 классы				Дата						
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
2	1	Завтрак	Бутерброды	10	Батон с маслом сливочным и сыром	50	36,57	134,4	6,3	5,6	14,7	
			Каша	6.3	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	160	36,93	232,55	5,35	10,18	29,9	
			Сок	11.16	Сок фруктовый т/п	200	15,21	96,4	0,1			24
			Напитки	689	Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/130)	200	22,18	109,69	4,32		3,37	16,06
			Хлеб	15.1	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,10	44,3	1,6	0,3	8,8	
2	1	Обед	Первые блюда	168	Суп-пюре из разных овощей, с сухариками	630	112,00	617,34	17,67	19,45	93,46	
			Вторые блюда из мяса	437	Мясо тушеное в сметанном соусе	220	24,63	74,1	3,2	4,1	6,1	
			Гарниры	516	Макароны отварные	90	34,47	151,48	9,26		9,24	8,16
			Сок	11.16	Сок фруктовый т/п (H)	150	9,60	223,18	5,2		9,1	30,12
			Напитки	693	Какао на цельном молоке (200/10/3)	200	14,65	74,5	0,1			21,2
2	2	Итого за день:	Хлеб	15.2	Хлеб пшеничный	40	26,40	73,6	3,2	3,2	8	
			Хлеб	15.1	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,48	93,84	3,06	0,32	19,68	
			Хлеб	15.1	Хлеб ржано- пшеничный	20	0,77	44,3	1,6	0,3	8,8	
			Итого за день:	920	112,00	735	25,62	26,26	102,06			
			Итого за день:	1 560	224,00	1 352,34	43,29	45,71	195,52			
2	2	Завтрак	Вторые блюда из мяса	111	Жаркое с мясом	260	103,97	349,76	18,02	18,12	29,56	
			Напитки	54-4хн-2020 (7-11лет)	200	Компот "Ягодно-фруктовый микс"	200	6,12	34,3	0,08	0,06	8,35
			Хлеб	15.1	Хлеб ржано- пшеничный	20	0,98	44,3	1,6	0,3	8,8	
			Хлеб	15.2	Хлеб пшеничный	20	0,94	69,28	1,53	0,16	9,72	
			Итого за день:	500	112,00	497,64	21,23	18,64	56,43			
2	2	Обед	Первые блюда	147	Суп куриный с вермишелью(ГР-КА)	200	19,49	86,05	5,04	3,01	9,7	
			Омлеты	342	Омлет с сыром, со сливочным маслом	235	85,86	395,88	24,9	30,6	5,22	
			Напитки	54-7хн-2020 (7-11лет)	200	Компот из смеси сухофруктов	200	3,94	75,92	0,5		18,48
			Хлеб	15.2	Хлеб пшеничный	40	1,52	93,84	3,06	0,32	19,68	
			Хлеб	15.1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,20	62,85	2,4	0,45	12,3	
2	2	Итого за день:	Итого за день:	705	112,00	714,54	35,9	34,38	65,38			
			Итого за день:	1 205	224,00	1 212,18	57,13	53,02	121,81			
			Вторые блюда из курицы	493	Чахохбили	110	64,64	67,09	8,21	3,65	0,35	
			Гарниры	516	Макароны отварные	150	12,76	223,18	5,2	9,1	30,12	
			Напитки	645,сб 1996г	Кефир с сахаром	210	33,12	140,74	4,21	3,5	23,1	
2	3	Завтрак	Хлеб	15.2	Хлеб пшеничный	30	1,48	70,36	2,29	0,24	14,76	
			Итого за день:	500	112,00	501,37	19,91	16,49	68,33			
			Первые блюда	139	Суп картофельный с бобовыми, с гречками	220	11,24	77,94	2,5	3,9	8,21	
			Итого за день:	139	11,24	77,94	2,5	3,9	8,21			
			Итого за день:	139	11,24	77,94	2,5	3,9	8,21			

			Вторые блюда из мяса	265	Плов с мясом	230	75,75	314,42	17,18	19,3	18
			Сок	11,16	Сок фруктовый т/п (н)	200	15,21	74,5	0,1		21,2
			Напитки	638	Компот из кураги	200	7,02	54,83	1,25	0,07	12,3
			Хлеб	15.1	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,10	79,21	1,83	0,33	17,23
			Хлеб	15.2	Хлеб пшеничный	40	1,68	93,84	3,06	0,32	19,68
2	3	Итого за день:		915		915	112,00	694,74	25,92	23,92	96,62
			Вторые блюда из мяса	1 415		1 415	224,00	1 196,11	45,83	40,41	164,95
2	4	Завтрак	Вторые блюда из мяса	2.6	Котлета "Детская"	90	66,12	196,2	13,76	10,8	10,99
			Гарниры	553	Сложный гарнир№2	170	37,64	137,6	3,85	5	19,3
			Напитки	705	Напиток из плодов шиповника(8)	200	5,61	53	0,85		12,4
			Хлеб	15.1	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,34	79,21	1,83	0,33	17,23
			Хлеб	15.2	Хлеб пшеничный	25	1,29	58	1,9	0,2	12,15
2	4	Обед	Первые блюда	111	Борщ Сибирский, со сметаной	205	112,00	524,01	22,19	16,33	72,07
			Вторые блюда из рыбы	234	Рыба запеченая	100	54,41	139,42	19,07	5,6	3,1
			Гарниры	520	Картофельное пюре	150	33,90	187,36	3,9	8,77	23,21
			Напитки	638	Напиток фруктовый "Изюминка"	200	6,07	87,8	0,62	0,1	22,8
			Хлеб	15.1	Хлеб ржано- пшеничный	20	0,89	44,3	1,6	0,3	8,8
			Хлеб	15.2	Хлеб пшеничный	30	1,28	70,36	2,29	0,24	14,76
2	4	Итого за день:		705		705	112,00	612,41	29,02	18,1	84,97
			Вторые блюда из рыбы	1 215		1 215	224,00	1 136,42	51,21	34,43	157,04
2	5	Завтрак	Вторые блюда из рыбы	374	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	120	70,13	179,7	14,1	10,9	6,3
			Гарниры	305	Рис припущенный	180	31,99	211,76	4,44	10	26
			Напитки	638	Компот из кураги	200	8,78	54,83	1,25	0,07	12,3
			Хлеб	15.1	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,10	44,3	1,6	0,3	8,8
2	5	Обед	Первые блюда	124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	205	13,02	121,1	2,5	4,7	17,2
			Вторые блюда из мяса	265	Гречетто с мясом	230	64,93	235,7	16,35	16,54	5,36
			Напитки	698	Кефир с сахаром	235	32,33	176,24	4,21	7,04	24,01
			Хлеб	15.2	Хлеб пшеничный	40	1,72	93,84	3,06	0,32	19,68
2	5	Итого за день:		710		710	112,00	626,88	26,12	28,6	66,25
1	1	Завтрак	Вторые блюда из мяса	462	Тефтели в соусе	120	76,91	156,87	8,6	10,23	7,6
			Гарниры	508	Каша гречневая	150	8,97	165,98	3,02	2,3	33,3
			Напитки	645,сб 1996г	Кефир с сахаром	210	25,37	140,74	4,21	3,5	23,1
			Хлеб	15.2	Хлеб пшеничный	20	0,75	69,28	1,53	0,16	9,72
			Первые блюда	128	Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной	205	12,01	105,98	2,12	3,1	17,4
1	1	Обед	Вторые блюда из мяса	6.42	Каша перловая с овощами и мясом	240	89,78	379,09	19,5	20,33	29,53
			Напитки	638	Компот из кураги	200	7,32	73,19	1,14	0,07	17
			Хлеб	15.2	Хлеб пшеничный	30	1,42	70,36	2,29	0,24	14,76
			Хлеб	15.1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,48	62,85	2,4	0,45	12,3

1	1	Итого за день:	705	112,00	691,47	27,45	24,19	90,99
1	1	Завтрак	1 205	224,00	1 224,34	44,81	40,38	164,71
2	Батон с маслом сливочным и сыром		50	35,75	134,4	6,3	5,6	14,7
			210	43,92	95,74	6,52	2,14	12,6
		Каша	54-8к-2020(7-11лет)					
		Кондитерские изделия и выпечка	811	5,53	40,77	0,78	2,19	4,49
		Напитки	693	25,46	134,8	5,4	5,6	15,7
		Хлеб	15.1	1,34	79,21	1,83	0,33	17,23
		Первые блюда	220	112,00	484,92	20,83	15,86	64,72
		Вторые блюда из мяса	499	24,30	99,9	2,3	4,3	13
		Гарниры	321	49,50	263,03	15,26	15,23	16,23
		Напитки	54-бги-2020(7-11 лет)	150	16,99	101,11	3,6	3,23
		Хлеб	15.1	20,21	125,5	5,8	5,3	13,65
		Итого за день:	1 200	224,00	1 137,31	50,19	44,37	134,26
1	1	Завтрак	90	70,73	175,17	12,46	12,45	3,32
3	Вторые блюда из мяса		437					
		Гарниры	150	25,60	164,9	5,51	3,74	27,3
		Напитки	635	11,89	39,25	0,18	0,11	8,75
		Хлеб	15.1	2,20	82,36	3,2	0,6	16,04
		Хлеб	15.2	1,58	70,36	2,29	0,24	14,76
		Первые блюда	510	112,00	532,04	23,64	17,14	70,17
		Вторые блюда из мяса	205	15,04	72	2,6	3,2	8,2
		Гарниры	90	58,71	276,28	16,75	17,24	13,53
		Сок	541	23,36	113,5	2,97	2,74	19,24
		Хлеб	11.16	11,82	42,4	0,5		10,1
		Хлеб	15.2	1,85	93,84	3,06	0,32	19,68
		Хлеб	15.1	1,21	79,21	1,83	0,33	17,23
		Итого за день:	1 220	224,00	1 209,27	51,35	40,97	158,15
1	1	Завтрак	100	49,97	143,7	8,21	7,9	5,2
4	Вторые блюда из рыбы		390					
		Гарниры	239	40,01	190,92	4,16	4,45	33,57
		Подгарировка	78	12,01	54,66	0,86	3,58	4,75
		Напитки	705	7,31	36,32	0,85		8,23
		Хлеб	15.1	1,65	62,85	2,4	0,45	12,3
		Хлеб	15.2	1,05	69,28	1,53	0,16	9,72
		Первые блюда	610	112,00	557,73	18,01	16,54	73,77
		Вторые блюда из мяса	205	13,81	110,58	2,98	5,3	12,74
		Гарниры	199	56,73	176,93	9,91	9,42	8,95
		Итого за день:	150	11,48	252,87	16,96	4,8	35,42

