

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОУ Криушинская средняя школа

_____ / Н.В. Тучкина /
(подпись, печать)

«01» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор
ООО «Стандарт»

_____ /Д.М. Клецкин/
(подпись, печать)

«01» сентября 2023 г.

**Примерное циклическое двухнедельное меню для организации питания
школьников МОУ Криушинская средняя школа на 2023-2024 учебный год
(с 7 до 11 лет)**

2023 г

Школа

МОУ Криушинская СШ

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Тучкина Н.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

12

10

2023

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	10	42,7	28,01		
				Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200	200	8,68	12,51	31,2	251,95	74,14		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	693,08		
			хлеб	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09		
			фрукты									
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0	
1	1	Обед	закуска	Овощная нарезка мл	30	0,3		1	5,8	13		
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя мл	200	5,7	7,2	12,1	135,9	113		
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая мл	150	7,8	7	33,9	229,4	302-У		
			гарнир	Биточки "Детские" тушеные с овощами мл	90	16,6	16,6	21,8	303,4	268-У		
			напиток	Компот из фруктовой ягодной смеси 2023	200	0,5	0,1	12,8	54,6	343-У		
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	1,85	0,36	23,94	126,7	ПРОМ		
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				50	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			50	0	0	0	0		0	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Сыр твердый порциями 15	15	2,32	2,95		36,4	3,03	
				Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200	200	9,64	13,08	38,4	380,26	71,14	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке йодированном 2022	200	5	3,2	24,66	141,28	303,16	
			хлеб	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09	
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Нарезка овощная "Аассорти" мл	30	0,4		1,1	6,2	17	
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем мл	200	5,1	4,5	10,8	103,9	82-У	
			2 блюдо	Рис отварной мл	150	3,5	4,3	35,8	195,8	304-У	
			гарнир	Котлеты "Куриные" мл	90	17,1	23,1	22,6	366,8	295-У	
			напиток	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	15	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:		0	0	0	0	0		0	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	10	42,7	28,01	
				Запеканка творожная с соусом молочным 170	170	19,3	30,65	61,4	431	223,23	
			гор.напиток	Чай с лимоном 2022	200	0,24	0,06	15,22	58,58	375,01	
			хлеб	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09	
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром мл	60	4,3	7,5	4,6	102,6	50,02	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем мл	200	4,4	5,3	6,8	92,6	87-У	
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные мл	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	
			гарнир	Фрикадельки "Школьные" в соусе мл	90	8,5	11	13,1	185,3	280-У	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,4		25,1	102	639	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:		0	0	0	0	0		0	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Салат "Петрушка" 60	60	4,03	7,45	2,89	94,84	51,28	
				Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями или субпродуктами под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	478,28	
			гор.напиток	Сок фруктовый 2022	200	0,2	0,26	22,2	86,4	407	
			хлеб	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09	
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Овощи порционно (кукуруза)	30	0,6	0,1	3,1	15,7	16	
			1 блюдо	Суп овощной мл	200	5,2	4,5	9	97,3	99-У	
			2 блюдо	Картофельное пюре мл	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	
			гарнир	Тефтели "Детские" с овощами тушеными мл	90	14,1	18,6	19,6	302,3	279-У	
			напиток	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:		0	0	0	0	0		0	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	10	42,7	28,01	
				Омлет запеченный с картофелем и маслом сливочным	150	10,7	36	15,81	349,9	340,33	
			гор.напиток	Кефир порционный 200	200	5,4	5	21,6	158	66 271	
			хлеб	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09	
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Нарезка овощная "Аассорти" мл	30	0,4		1,1	6,2	17	
			1 блюдо	Пельмени "Детские" с бульоном мл	100/100	18	18,7	30,9	364,3	392,32-У	
			2 блюдо	Рис отварной мл	150	3,5	4,3	35,8	195,8	304-У	
			гарнир	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом мл	90	15,3	10,9	23,7	254,5	234-У	
			напиток	Компот из фруктовой ягодной смеси 2023	200	0,5	0,1	12,8	54,6	343-У	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:		0	0	0	0	0		0	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,2	42,5	102,2	
				Запеканка творожная с соусом молочным 170	170	19,3	30,65	61,4	431	223,23	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке йодированном 2022	200	5	3,2	24,66	141,28	303,16	
			хлеб	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09	
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с р/маслом мл	60	0,9	2,5	5,3	46,8	52,00	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной мл	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1С	
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные мл	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	
			гарнир	Крокеты "Детские" мл	90	19,3	16,9	21,3	315,1	299-У	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		21,6	88,1	349	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			0	0	0	0	0		0

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сыр порционный 10	10	2,3	3		36,4	3,01	
				Каша пшённая молочная с маслом сливочным 200	200	7,43	8,65	46,9	258	2,47	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	693,08	
			хлеб	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09	
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Овощная нарезка мл	30	0,3		1	5,8	13	
			1 блюдо	Свекольник мл	250	5,7	7,8	12,1	141,7	81-У	
			2 блюдо	Пельмени "Детские" отварные мл	150	24,1	22,8	46,2	486,5	391-У	
			гарнир	Соус сметанно-томатный мл	50	1,6	4,3	3,4	59	331	
			напиток	Чай с сахаром мл	200	0,4	0,1	5,2	23,3	376	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:		0	0	0	0	0		0	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Сыр порционный 10	10	2,3	3		36,4	3,01	
				Булочка "Творожная"	60	6,69	5,77	29	194,89	786,04	
			гор.напиток	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	2,35	
			хлеб	Кисель ФРУКТОВЫЙ 2022	200	0,03	0,02	18,62	73,23	21,07	
			фрукты	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09	
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	3	Обед	закуска	Закуска овощная мл	30	0,5	1	1,5	17,2	0,05-У	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом мл	200	7,3	4,7	15	131,9	102-У	
			2 блюдо	Рис с овощами мл	150	3,2	5,7	26	167,8	54-26г	
			гарнир	Нагетсы "Детские"	90	17,7	17	17,2	293	23-У	
			напиток	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	375,01	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ	
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0
2	3	Итого за день:			0	0	0	0	0		0

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе 89	90	12,51	17,31	6,05	229,59	279,35	
				Овощи тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,6	318	
			гор.напиток	Сок фруктовый 2021	200	0,2	0,26	22,2	86,4	407	
			хлеб	Хлеб пшеничный 59	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09	
			фрукты	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	10	42,7	28,01	
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Каша гречневая рассыпчатая мл	150	7,8	7	33,9	229,4	302-У	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями мл	200	5,4	5,5	15,5	133,3	103	
			2 блюдо	Яйцо отварное мл	50	3,6	3	0,2	42,2	254-6о	
			гарнир	Фрикадельки "Детские" мл	90	10,1	13,2	14,2	215,7	280-У	
			напиток	Компот из фруктовой ягодной смеси 2023	200	0,5	0,1	12,8	54,6	343-У	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			0	0	0	0	0		0

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным 2021	150	11,38	8,3	2,89	140,3	340,19	
			гор.напиток	Чай с сахаром 2022	200	0,2	0,05	15,01	58	430,01	
			хлеб	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09	
			фрукты	Апельсин свежий	150	0,9	0,2	8,1	40	28,02	
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Нарезка овощная "Аассорти" мл	30	0,4		1,1	6,2	17	
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками мл	200	7,4	3,9	20,1	145,1	108	
			2 блюдо	Картофель отварной мл	150	4,1	5	24,2	158,1	311-У	
			гарнир	Крокеты с кабачком мл	90	12,3	17,3	15,3	266,3	299-У	
			напиток	Сок яблочный ПРОМ	200	1	0,2	20,2	86,6	ПРОМ	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			0	0	0	0	0		0
		Среднее значение за период:			50	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#####	#ДЕЛ/0!		#ДЕЛ/0!