Школа	МБОУ СОШ № 8 г.	Коврова	Утвердил: должность	директо	op		
Типовое пр	имерное меню	приготавливаемых бл	юд фамилия	Квасни	цкая С.В.		
Возрастная кат	егория	7-15лет	дата	1	2	2024	
				день	месяц	боз	

Недел я	День недел и	Прием	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	210	6	8	33	229	т.№8	24
			гор.напиток	Какао на молоке	200	0	0	24	58	911	21
			хлеб	Батон	50	3	1	21	105		7
			закуска	Сыр порционно	15	5	5	0	70	№33	12,7
			закуска	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	т.9	8
			итого			14,01	22,3	78,06	539		72,7
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп вермишелевый с цыпленком	215	5	4	18	134	211	15
			2 блюдо	Тефтели в соусе (филе кур)	80	16	14	0	214	распор.	37
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	155	5	6	36	201	379	11
			напиток	Чай с сахаром, лимоном	207	0	0	15	60	944	6,7
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	83		3
1	1	**	ИТОГО			29	25	86	692		72,7
1	1		о за день:			43,01	47,3	164,06	1231		145,4
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Голень (куриная) в соусе	100	10	14	1	215	591	56
			гор.напиток	Напиток апельсиновый	200	0	0	24	58	943	6,7
			хлеб	хлеб ржаной	25	3	1	17	83		2
			закуска								

Ī		1		Макароны отварные с маслом							
			гарнир	сливочным	155	5	6	36	228	688	8
			итого			18	21	78	584		72,7
1	2	Обед	закуска	Огурец соленый	20	3	1	17	2	т.9	4,7
			1 блюдо	Щи с картофелем	200	2	4	8	80	187	6
			2 блюдо	Биточки из филе кур	60	19	15	43	236	591	40
			гарнир	картофельное пюре	150	3	8	22	189	694	13
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	944	6,7
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3	1	17	83		2,3
			итого			31	29	138	714		72,7
1	2	Итог	о за день:			49	50	216	1298		145,4
				Запеканка из творога с							
1	3	Завтрак	гор.блюдо	молоком сгущеным	150	17	9	21	125	1011	53
				чай с лимоном	210	1	0	31	124		8,7
			хлеб	Батон	40	3	1	21	105		3
			закуска	масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	т.9	8
			итого			21,01	18,3	73,06	431		72,7
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	2	4	1	122	196	10
			2.7	Жаркое по - домашнему (100	10		1.0	72 0	# 00	~~
			2 блюдо	свинина)	190	19	15	10	529	599	53
			гарнир	TC 1	200	1	0	21	124	0.4.4	6.77
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	944	6,7
				V 7 ×	50	3	1	17	0.2	1.40	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	17	83	148	3
						25	20	50	0.50		70.7
1	3	17	итого			46,01	38,3	59 132,06	858 1289		72,7 145,4
-			о за день:	N 5 (1)	00		·				
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Митболы в соусе (филе кур)	90	14	5	3	120	распор.	51

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	24	58	943	2
			хлеб	Хлеб ржаной	25	3	1	17	83		2
			закуска	Огурец соленый	20	3	1	17	2	т.9	4,7
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	8	22	189	694	13
			итого			23	15	83	452		72,7
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с картофелем	200	3	4	10	85	170	10
			2 блюдо	Гуляш из свинины	85	10	14	1	215	591	43
				Каша гречневая с маслом							
			гарнир	сливочным	153	8		40	201	379	11
			напиток	Напиток лимонный	200	0	0	24	58	943	6,7
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	3	1	17	83		2
			итого			24	27	92	642		72,7
1	4		о за день:			47	42	175	1094		145,4
1	4 5		о за день:	Котлета из цыплят	70					640	
1	-		о за день: гор.блюдо			47	42 15	175	1094		145,4 56
1	-		о за день: гор.блюдо гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	47 19	42	175 43 31	1094 202 124	640 944	145,4
1	-		о за день: гор.блюдо			47	42 15	175	1094		145,4 56
1	-		о за день: гор.блюдо гор.напиток	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200	47 19	42 15 0	175 43 31	1094 202 124		145,4 56 6,7
1	-		о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб закуска	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом	200 30	19 19 3	42 15 0 1	175 43 31 17	1094 202 124 83	944	145,4 56 6,7 2
1	-		о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200	47 19	42 15 0	175 43 31	1094 202 124		145,4 56 6,7
1	-		о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб закуска гарнир	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом	200 30	19 1 1 3	42 15 0 1	175 43 31 17	1094 202 124 83 228	944	145,4 56 6,7 2
1	5	Завтрак	о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб закуска гарнир	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом	200 30	19 19 3	42 15 0 1	175 43 31 17	1094 202 124 83	944	145,4 56 6,7 2
1	-		о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб закуска гарнир	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом сливочным	200 30	19 1 1 3	42 15 0 1	175 43 31 17	1094 202 124 83 228	944	145,4 56 6,7 2
1	5	Завтрак	о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб закуска гарнир итого закуска	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом сливочным Суп картофельный с горохом,	200 30 155	19 1 3 5 28	42 15 0 1 6	175 43 31 17 36	1094 202 124 83 228	688	145,4 56 6,7 2 8
1	5	Завтрак	о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб закуска гарнир итого закуска	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом сливочным Суп картофельный с горохом, мясом	200 30 155 210	19 1 3 5 28	42 15 0 1 6 22	175 43 31 17 36 127	1094 202 124 83 228 637	688	145,4 56 6,7 2 8 72,7
1	5	Завтрак	о за день: гор.блюдо гор.напиток клеб закуска гарнир итого закуска 1 блюдо 2 блюдо	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом сливочным Суп картофельный с горохом, мясом Сосиска отварная	200 30 155 210 60	19 11 3 5 28	42 15 0 1 6 22 4 14	175 43 31 17 36 127 18	1094 202 124 83 228 637	944 688 206 536	145,4 56 6,7 2 8 72,7 15,7 27
1	5	Завтрак	о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб закуска гарнир итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом сливочным Суп картофельный с горохом, мясом Сосиска отварная Картофельное пюре	200 30 155 210 60 150	47 19 1 3 5 28 5 7 3	42 15 0 1 6 22 4 14 8	175 43 31 17 36 127 18 1 22	1094 202 124 83 228 637 134 164 189	688	145,4 56 6,7 2 8 72,7 15,7 27 13
1	5	Завтрак	о за день: гор.блюдо гор.напиток клеб закуска гарнир итого закуска 1 блюдо 2 блюдо	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом сливочным Суп картофельный с горохом, мясом Сосиска отварная	200 30 155 210 60	19 11 3 5 28	42 15 0 1 6 22 4 14	175 43 31 17 36 127 18	1094 202 124 83 228 637	944 688 206 536	145,4 56 6,7 2 8 72,7 15,7 27

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	17	83		3
			•	·							
			итого			19	27	89	694		72,7
1	5	Итог	о за день:			47	49	216	1331		145,4
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	210	6	10	33	222	т.№8	25
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	0	0	13	92	911	20
			хлеб	Батон	50	3	1	21	105		7
			закуска	Сыр порционно	12	5	5	0	70	т.№33	12,7
			гарнир	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	т.9	8
			итого			14,01	24,3	67,06	566		72,7
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом	210	5	4	18	134	206	15,7
			2 блюдо	Шницель из свинины	60	10	14	1	128	607	45
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5	6	36	228	688	8
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0	31	124	943	2
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	3	1	17	83		2
			итого			24	25	103	697		72,7
2	6		о за день:			38,01	49,3	170,06	1263		145,4
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	165	17	28	3	199	438	46,7
				II V	200			0.4	5 0	0.12	
				Чай с сахаром	200	3		24 21	58 89	943	3
			хлеб	Батон	40 50	7	14	21	164	536	21
			гор. блюдо	Сосиска отварная	30	7	14	1	104	530	21
			итого			27	43	49	510		72.7
			итого			27	43	49	510		72,7

2	7	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи с картофелем	200	2	4	8	80	187	6
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему (свини	190	19	15	10	529	599	53
			гарнир	Огурец соленый	20	3	1	17	2	т.9	4,7
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	944	6,7
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3	1	17	83		2,3
			итого			28	21	83	818		72,7
2	7		о за день:			55	64	132	1328		145,4
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из свинины	90	10	14	1	215	591	53
			_	Напиток апельсиновый	200	0	0	24	58	943	6,7
			хлеб	Хлеб ржаной	30	3	1	17	83		2
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	155	8	8	40	201	379	11
			итого			21	23	82	557		72,7
2	8	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник домашний	210	2	4	1	122	196	14,7
			2 блюдо	Биточки из филе кур	60	19	15	43	236	591	40
			гарнир	Рагу из овощей	150	8	3	22	149	694	13
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	24	58	944	2
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	17	83		3
			итого			32	23	107	648		72,7
2	8		о за день:			53	46	189	1205		145,4
2	9	Завтрак	гор.блюдо	шницель рыбный	70	10	14	1	256	699	51

			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	944	6,7
			хлеб	Хлеб ржаной	25	3	1	17	83		2
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	8	22	189	694	13
			итого			17	23	71	652		72,7
2	9	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с картофелем	200	3	4	10	85	170	10
			2 блюдо	Митболы в соусе (филе кур)	80	14	5	3	120	распор.	45
			гарнир	Макароны отварные с маслом	155	5	6	36	228	688	8
				сливочным							
			напиток	Чай с сахаром, лимоном	207	0	0	15	60	944	6,7
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	1	17	83		3
						25	16	81	576		72.7
			ИТОГО			25		81	370		72,7
2	9	Итог	итого о за день:			42	39	152	1228		145,4
2 2	9		о за день:	Голень (куриная) в соусе	105		39			591	
			о за день:	Голень (куриная) в соусе	105	42	39	152	1228	591	145,4
			о за день: гор.блюдо	Голень (куриная) в соусе Напиток лимонный	105	42	39	152	1228	591	145,4 56
			о за день: гор.блюдо			42	39 14	152	1228 215		145,4 56
			о за день: гор.блюдо гор.напиток	Напиток лимонный	200	42 10 0	39 14 0	152 1	1228 215 58		145,4 56 6,7
			о за день: гор.блюдо гор.напиток	Напиток лимонный	200	42 10 0	39 14 0	152 1	1228 215 58 83		145,4 56 6,7 2
			о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб	Напиток лимонный Хлеб ржаной	200 25	42 10 0 3	39 14 0 1	152 1 24 17	1228 215 58 83	943	145,4 56 6,7 2
			о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб	Напиток лимонный Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом	200 25	42 10 0 3	39 14 0 1	152 1 24 17 36	1228 215 58 83 228	943	145,4 56 6,7 2
2	10	Завтрак	о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб	Напиток лимонный Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом	200 25	42 10 0 3	39 14 0 1	152 1 24 17	1228 215 58 83	943	145,4 56 6,7 2
			о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб гарнир	Напиток лимонный Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом сливочным	200 25 155	42 10 0 3 5	39 14 0 1	152 1 24 17 36	1228 215 58 83 228	943	145,4 56 6,7 2 8
2	10	Завтрак	о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб гарнир итого закуска 1 блюдо	Напиток лимонный Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом сливочным Суп вермишелевый с мясом	200 25 155	42 10 0 3 5 18	39 14 0 1 6 21	152 1 24 17 36	1228 215 58 83 228 584	943	145,4 56 6,7 2 8 72,7
2	10	Завтрак	о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб гарнир итого закуска	Напиток лимонный Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом сливочным Суп вермишелевый с мясом Сосиска отварная	200 25 155 215 60	10 0 3 5 18	39 14 0 1 6 21 4 14	152 1 24 17 36 78 1	1228 215 58 83 228 584 80 164	943 688 211 536	145,4 56 6,7 2 8 72,7 20 27
2	10	Завтрак	о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб гарнир итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир	Напиток лимонный Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом сливочным Суп вермишелевый с мясом Сосиска отварная Рис отварной	200 25 155 215 60 150	42 10 0 3 5 18	39 14 0 1 6 21 4 14 6	152 1 24 17 36 78 1 1 40	1228 215 58 83 228 584 80 164 228	943 688 211 536 682	145,4 56 6,7 2 8 72,7 20 27 16
2	10	Завтрак	о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб гарнир итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток	Напиток лимонный Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом сливочным Суп вермишелевый с мясом Сосиска отварная	200 25 155 215 60	10 0 3 5 18	39 14 0 1 6 21 4 14	152 1 24 17 36 78 1	1228 215 58 83 228 584 80 164	943 688 211 536	145,4 56 6,7 2 8 72,7 20 27
2	10	Завтрак	о за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб гарнир итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Напиток лимонный Хлеб ржаной Макароны отварные с маслом сливочным Суп вермишелевый с мясом Сосиска отварная Рис отварной	200 25 155 215 60 150	10 0 3 5 18	39 14 0 1 6 21 4 14 6	152 1 24 17 36 78 1 1 40	1228 215 58 83 228 584 80 164 228	943 688 211 536 682	145,4 56 6,7 2 8 72,7 20 27 16

			итого		17	25	90	679	72,7
2	10	Итог	о за день:		35	46	168	1263	145,4