

| Школа   |             | МБОУ Октябрьская СОШ  |             |                  | Ф.И.О. | Потапова Лариса Николаевна |          | должность    |             | директор |  |
|---|-------------|-----------------------|-------------|------------------|--------|----------------------------|----------|--------------|-------------|----------|--|
| <b>Типовое примерное меню приготавливаемых блюд</b> |             |                       |             |                  |        |                            |          |              |             |          |  |
| Возрастная категория                                |             | 7-11 лет              |             |                  | Ф.И.О. | Потапова Лариса Николаевна |          | год          |             | 2024     |  |
|   |             |                       |             |                  | день   | 9                          |          | месяц        |             | год      |  |
| Неделя  | День недели | Прием пищи            | Раздел меню | Блюда            | Белки  | Жиры                       | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена     |  |
| 1   | 1           | Завтрак               | гор.блюдо   | плов с курицей   | 18,68  | 14,47                      | 30,36    | 326          | 54-12м      |          |  |
|   |             |                       | гор.напиток | чай с сахаром    | 200    | 0,08                       | 0,01     | 10,99        | 57          | 54-2гн   |  |
|   |             |                       | хлеб        | хлеб             | 30     | 2,25                       | 0,87     | 15,42        | 78          |          |  |
|   |             |                       | фрукты      |                  |        |                            |          |              |             |          |  |
|   |             |                       |             | салат из капусты | 100    | 1,28                       | 6,94     | 7,6          | 127         | 54-7з    |  |
|   |             |                       |             |                  |        |                            |          |              |             |          |  |
|   |             |                       |             |                  |        |                            |          |              |             |          |  |
|   |             |                       |             | <i>итого</i>     | 530    | 22,29                      | 22,29    | 64,37        | 588         | 68,9     |  |
| 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> |             |                  | 530    | 22,29                      | 22,29    | 64,37        | 588         | 68,9     |  |



| Неделя | День недели | Прием пищи            | Раздел меню | Блюда                   | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|--------|-------------|-----------------------|-------------|-------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|------|
| 1      | 2           | Завтрак               | гор.блюдо   | макароны отварные       | 150          | 5,85  | 6,15  | 27,04    | 207          | 54-1г       |      |
|        |             |                       |             | гуляш                   | 100          | 16,39 | 8,44  | 3,51     | 158          | 54-2м       |      |
|        |             |                       | гор.напиток | чай с сахаром и лимоном | 200          | 0,48  | 0,1   | 12,47    | 116          | 54-3гн      |      |
|        |             |                       | хлеб        | хлеб                    | 30           | 2,25  | 0,87  | 15,42    | 78           |             |      |
|        |             |                       | фрукты      | яблоко                  | 100          | 0     | 0,74  | 18,13    | 63           |             |      |
|        |             |                       |             |                         |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                       |             |                         |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                       |             | <i>итого</i>            |              | 580   | 24,97 | 16,3     | 76,57        | 622         |      |
| 1      | 2           | Обед                  | закуска     |                         |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                       | 1 блюдо     |                         |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                       | 2 блюдо     |                         |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                       | гарнир      |                         |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                       | напиток     |                         |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                       | хлеб бел.   |                         |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                       | хлеб черн.  |                         |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                       |             | <i>итого</i>            |              | 0     | 0     | 0        | 0            | 0           |      |
| 1      | 2           | <b>Итого за день:</b> |             |                         | 580          | 24,97 | 16,3  | 76,57    | 622          |             | 86,7 |
| 1      | 3           | Завтрак               | гор.блюдо   | борщ                    | 200          | 4,45  | 6,23  | 4,8      | 168          | 54-2с       |      |
|        |             |                       |             |                         |              |       |       |          |              |             |      |
|        |             |                       | гор.напиток | компот из сухофруктов   | 200          | 0,5   | 0     | 19,8     | 116          | 54-1хн      |      |
|        |             | хлеб                  | хлеб        | 30                      | 2,25         | 0,87  | 15,42 | 78       |              |             |      |







|   |   |                       |              |                          |          |       |       |       |       |        |         |       |
|---|---|-----------------------|--------------|--------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|
|   |   |                       | хлеб черн.   |                          |          |       |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                       |              |                          |          |       |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 0     |        | 0       |       |
| 2 | 1 | <b>Итого за день:</b> |              |                          | 500      | 16,08 | 32,75 | 85,12 | 700   |        | 79,38   |       |
| 2 | 2 | Завтрак               | гор.блюдо    | капуста тушенная с мясом | 100      | 11    | 11,4  | 7     | 172   | 54-10м |         |       |
|   |   |                       |              | картофельное пюре        | 150      | 3,1   | 6     | 19,7  | 146   | 54-11г |         |       |
|   |   |                       |              | гор.напиток              | какао    | 200   | 3,85  | 3,52  | 20,13 | 141    | 54-21гн |       |
|   |   |                       |              | хлеб                     | хлеб     | 30    | 2,25  | 0,87  | 15,42 | 78     |         |       |
|   |   |                       |              | фрукты                   | апельсин | 100   | 0     | 0,37  | 14,99 | 44     |         |       |
|   |   |                       |              |                          | сыр      | 30    | 3,69  | 3,97  | 0     | 82     | 54-1з   |       |
|   |   |                       |              | <i>итого</i>             |          | 610   | 23,89 | 26,13 | 77,24 | 663    |         | 92,45 |
| 2 | 2 | Обед                  | закуска      |                          |          |       |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                       |              | 1 блюдо                  |          |       |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                       |              | 2 блюдо                  |          |       |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                       |              | гарнир                   |          |       |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                       |              | напиток                  |          |       |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                       |              | хлеб бел.                |          |       |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                       |              | хлеб черн.               |          |       |       |       |       |        |         |       |
|   |   |                       |              | <i>итого</i>             |          | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      |         | 0     |

|   |   |                       |             |                          |     |       |       |       |       |        |       |
|---|---|-----------------------|-------------|--------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 2 | 2 | <b>Итого за день:</b> |             |                          | 610 | 23,89 | 26,13 | 77,24 | 663   |        | 92,45 |
| 2 | 3 | Завтрак               | гор.блюдо   | суп гороховый            | 200 | 4,35  | 2,53  | 12,21 | 136   | 54-8с  |       |
|   |   |                       |             |                          |     |       |       |       |       |        |       |
|   |   |                       | гор.напиток | компот из сухофруктов    | 200 | 0,59  | 0     | 28,22 | 116   | 54-1хн |       |
|   |   |                       | хлеб        | хлеб                     | 30  | 2,25  | 0,87  | 15,42 | 78    |        |       |
|   |   |                       | фрукты      | банан                    | 100 | 1,48  | 0,5   | 21    | 86    |        |       |
|   |   |                       |             | чоко-пай                 | 28  | 17,89 | 4,67  | 17,89 | 123   |        |       |
|   |   |                       |             |                          |     |       |       |       |       |        |       |
|   |   |                       |             | <i>итого</i>             |     | 558   | 26,56 | 8,57  | 94,74 | 539    |       |
| 2 | 3 | Обед                  | закуска     |                          |     |       |       |       |       |        |       |
|   |   |                       | 1 блюдо     |                          |     |       |       |       |       |        |       |
|   |   |                       | 2 блюдо     |                          |     |       |       |       |       |        |       |
|   |   |                       | гарнир      |                          |     |       |       |       |       |        |       |
|   |   |                       | напиток     |                          |     |       |       |       |       |        |       |
|   |   |                       | хлеб бел.   |                          |     |       |       |       |       |        |       |
|   |   |                       | хлеб черн.  |                          |     |       |       |       |       |        |       |
|   |   |                       |             |                          |     |       |       |       |       |        |       |
|   |   |                       |             | <i>итого</i>             |     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      |       |
| 2 | 3 | <b>Итого за день:</b> |             |                          | 558 | 26,56 | 8,57  | 94,74 | 539   |        | 63,8  |
| 2 | 4 | Завтрак               | гор.блюдо   | рис отварной рассыпчатый | 150 | 1,43  | 6,21  | 31,15 | 142   | 54-6г  |       |
|   |   |                       |             | биточки                  | 100 | 4,2   | 4,37  | 10,22 | 167   | 54-6м  |       |
|   |   |                       | гор.напиток | чай с сахаром            | 200 | 0,08  | 0,01  | 10,99 | 57    | 54-2гн |       |

|   |   |                       |             |                       |     |      |       |       |     |          |       |
|---|---|-----------------------|-------------|-----------------------|-----|------|-------|-------|-----|----------|-------|
|   |   |                       | хлеб        | хлеб                  | 30  | 2,25 | 0,87  | 15,42 | 78  |          |       |
|   |   |                       | фрукты      |                       |     |      |       |       |     |          |       |
|   |   |                       |             | соус красный основной | 50  | 1    | 1,1   | 3     | 26  | 54-3соус |       |
|   |   |                       |             | винегрет              | 60  | 0,94 | 6,1   | 0,4   | 77  | 54-16з   |       |
|   |   |                       |             |                       |     |      |       |       |     |          |       |
|   |   |                       |             | <i>итого</i>          | 590 | 9,9  | 18,66 | 71,18 | 547 |          | 96,85 |
| 2 | 4 | Обед                  | закуска     |                       |     |      |       |       |     |          |       |
|   |   |                       | 1 блюдо     |                       |     |      |       |       |     |          |       |
|   |   |                       | 2 блюдо     |                       |     |      |       |       |     |          |       |
|   |   |                       | гарнир      |                       |     |      |       |       |     |          |       |
|   |   |                       | напиток     |                       |     |      |       |       |     |          |       |
|   |   |                       | хлеб бел.   |                       |     |      |       |       |     |          |       |
|   |   |                       | хлеб черн.  |                       |     |      |       |       |     |          |       |
|   |   |                       |             |                       |     |      |       |       |     |          |       |
|   |   |                       |             |                       |     |      |       |       |     |          |       |
|   |   |                       |             | <i>итого</i>          | 0   | 0    | 0     | 0     | 0   |          | 0     |
| 2 | 4 | <b>Итого за день:</b> |             |                       | 590 | 9,9  | 18,66 | 71,18 | 547 |          | 96,85 |
| 2 | 5 | Завтрак               | гор.блюдо   | жаркое по-домашнему   | 200 | 6,95 | 4,38  | 0,36  | 329 | 54-9м    |       |
|   |   |                       |             | сок                   | 200 | 1    | 0     | 28    | 106 |          |       |
|   |   |                       | гор.напиток |                       |     |      |       |       |     |          |       |
|   |   |                       | хлеб        | хлеб                  | 30  | 2,25 | 0,87  | 15,42 | 78  |          |       |
|   |   |                       | фрукты      |                       |     |      |       |       |     |          |       |
|   |   |                       |             | яйцо отварное         | 46  | 3,86 | 4,28  | 0,32  | 63  | 54-6о    |       |
|   |   |                       |             | сыр                   | 30  | 3,69 | 3,97  | 0     | 82  | 54-1з    |       |







|   |   |                       |              |                             |     |       |       |       |     |       |       |
|---|---|-----------------------|--------------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-------|
|   |   |                       | хлеб черн.   |                             |     |       |       |       |     |       |       |
|   |   |                       |              |                             |     |       |       |       |     |       |       |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                             | 0   | 0     | 0     | 0     | 0   |       | 0     |
| 3 | 2 | <b>Итого за день:</b> |              |                             | 590 | 12,36 | 20,11 | 77,4  | 564 |       | 89,6  |
| 3 | 3 | Завтрак               | гор.блюдо    | суп с макаронными изделиями | 200 | 2,4   | 1,6   | 16,8  | 92  | 54-7с |       |
|   |   |                       |              | ряженка                     | 200 | 3,62  | 5,79  | 24    | 162 |       |       |
|   |   |                       | гор.напиток  |                             |     |       |       |       |     |       |       |
|   |   |                       | хлеб         | хлеб                        | 30  | 2,25  | 0,87  | 15,42 | 78  |       |       |
|   |   |                       | фрукты       | яблоко                      | 100 | 0     | 0,74  | 18,13 | 63  |       |       |
|   |   |                       |              | чоко-пай                    | 28  | 17,89 | 4,67  | 17,89 | 123 |       |       |
|   |   |                       |              |                             |     |       |       |       |     |       |       |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                             | 558 | 26,16 | 13,67 | 92,24 | 518 |       | 73,45 |
| 3 | 3 | Обед                  | закуска      |                             |     |       |       |       |     |       |       |
|   |   |                       | 1 блюдо      |                             |     |       |       |       |     |       |       |
|   |   |                       | 2 блюдо      |                             |     |       |       |       |     |       |       |
|   |   |                       | гарнир       |                             |     |       |       |       |     |       |       |
|   |   |                       | напиток      |                             |     |       |       |       |     |       |       |
|   |   |                       | хлеб бел.    |                             |     |       |       |       |     |       |       |
|   |   |                       | хлеб черн.   |                             |     |       |       |       |     |       |       |
|   |   |                       |              |                             |     |       |       |       |     |       |       |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                             | 0   | 0     | 0     | 0     | 0   |       | 0     |

|   |   |                       |           |                   |                         |       |       |       |       |        |          |       |
|---|---|-----------------------|-----------|-------------------|-------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|----------|-------|
| 3 | 3 | <b>Итого за день:</b> |           |                   | 558                     | 26,16 | 13,67 | 92,24 | 518   |        | 73,45    |       |
| 3 | 4 | Завтрак               | гор.блюдо | картофельное пюре | 150                     | 3,19  | 1,41  | 21,4  | 165   | 54-11г |          |       |
|   |   |                       |           |                   | курица запеченная       | 100   | 29,92 | 16,69 | 0     | 151    | 54-25м   |       |
|   |   |                       |           | гор.напиток       | чай с сахаром и лимоном | 200   | 0,48  | 0,1   | 12,47 | 116    | 54-3гн   |       |
|   |   |                       |           | хлеб              | хлеб                    | 30    | 2,25  | 0,87  | 15,42 | 78     |          |       |
|   |   |                       |           | фрукты            |                         |       |       |       |       |        |          |       |
|   |   |                       |           |                   | соус красный основной   | 50    | 1     | 1,1   | 3     | 26     | 54-3соус |       |
|   |   |                       |           |                   |                         |       |       |       |       |        |          |       |
|   |   |                       |           |                   | <i>итого</i>            | 530   | 36,84 | 20,17 | 52,29 | 536    |          | 81,65 |
| 3 | 4 | Обед                  | закуска   |                   |                         |       |       |       |       |        |          |       |
|   |   |                       |           | 1 блюдо           |                         |       |       |       |       |        |          |       |
|   |   |                       |           | 2 блюдо           |                         |       |       |       |       |        |          |       |
|   |   |                       |           | гарнир            |                         |       |       |       |       |        |          |       |
|   |   |                       |           | напиток           |                         |       |       |       |       |        |          |       |
|   |   |                       |           | хлеб бел.         |                         |       |       |       |       |        |          |       |
|   |   |                       |           | хлеб черн.        |                         |       |       |       |       |        |          |       |
|   |   |                       |           |                   |                         |       |       |       |       |        |          |       |
|   |   |                       |           | <i>итого</i>      | 0                       | 0     | 0     | 0     | 0     |        | 0        |       |
| 3 | 4 | <b>Итого за день:</b> |           |                   | 530                     | 36,84 | 20,17 | 52,29 | 536   |        | 81,65    |       |
| 3 | 5 | Завтрак               | гор.блюдо | макароны отварные | 150                     | 5,85  | 6,15  | 27,04 | 207   | 54-1г  |          |       |
|   |   |                       |           |                   | гуляш                   | 100   | 16,39 | 8,44  | 3,51  | 158    | 54-2м    |       |
|   |   |                       |           | гор.напиток       | чай с сахаром           | 200   | 0,08  | 0,01  | 10,99 | 57     | 54-2гн   |       |







|   |   |                       |              |                  |     |       |       |       |     |        |  |       |
|---|---|-----------------------|--------------|------------------|-----|-------|-------|-------|-----|--------|--|-------|
|   |   |                       | хлеб черн.   |                  |     |       |       |       |     |        |  |       |
|   |   |                       |              |                  |     |       |       |       |     |        |  |       |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                  | 0   | 0     | 0     | 0     | 0   |        |  | 0     |
| 4 | 3 | <b>Итого за день:</b> |              |                  | 560 | 11,84 | 9,81  | 87,12 | 500 |        |  | 78,84 |
| 4 | 4 | Завтрак               | гор.блюдо    | горошница        | 150 | 17,6  | 8,5   | 41    | 291 | 54-23г |  |       |
|   |   |                       |              | биточки          | 100 | 4,2   | 4,37  | 10,22 | 167 | 54-6м  |  |       |
|   |   |                       | гор.напиток  | чай с сахаром    | 200 | 0,08  | 0,01  | 10,99 | 57  | 54-2гн |  |       |
|   |   |                       | хлеб         | хлеб             | 30  | 2,25  | 0,87  | 15,42 | 78  |        |  |       |
|   |   |                       | фрукты       |                  |     |       |       |       |     |        |  |       |
|   |   |                       |              | нарезка помидоры | 60  | 1,09  | 0,2   | 3,8   | 43  | 54-3з  |  |       |
|   |   |                       |              | яйцо отварное    | 46  | 3,86  | 4,28  | 0,32  | 63  | 54-6о  |  |       |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                  | 586 | 29,08 | 18,23 | 81,75 | 699 |        |  | 90,08 |
| 4 | 4 | Обед                  | закуска      |                  |     |       |       |       |     |        |  |       |
|   |   |                       | 1 блюдо      |                  |     |       |       |       |     |        |  |       |
|   |   |                       | 2 блюдо      |                  |     |       |       |       |     |        |  |       |
|   |   |                       | гарнир       |                  |     |       |       |       |     |        |  |       |
|   |   |                       | напиток      |                  |     |       |       |       |     |        |  |       |
|   |   |                       | хлеб бел.    |                  |     |       |       |       |     |        |  |       |
|   |   |                       | хлеб черн.   |                  |     |       |       |       |     |        |  |       |
|   |   |                       |              |                  |     |       |       |       |     |        |  |       |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                  | 0   | 0     | 0     | 0     | 0   |        |  | 0     |



|   |   |                       |           |                                    |                        |         |        |        |       |        |         |  |
|---|---|-----------------------|-----------|------------------------------------|------------------------|---------|--------|--------|-------|--------|---------|--|
| 4 | 4 | <b>Итого за день:</b> |           |                                    | 586                    | 29,08   | 18,23  | 81,75  | 699   |        | 90,08   |  |
| 4 | 5 | Завтрак               | гор.блюдо | картофельное пюре                  | 150                    | 3,19    | 7,41   | 21,4   | 165   | 54-11г |         |  |
|   |   |                       |           |                                    | рыба тушеная с овощами | 100     | 9,28   | 5,03   | 4,27  | 131    | 54-10р  |  |
|   |   |                       |           | гор.напиток                        | какао                  | 200     | 3,85   | 3,52   | 20,13 | 141    | 54-21гн |  |
|   |   |                       |           | хлеб                               | хлеб                   | 30      | 2,25   | 0,87   | 15,42 | 78     |         |  |
|   |   |                       |           | фрукты                             | яблоко                 | 100     | 0      | 0,74   | 18,13 | 63     |         |  |
|   |   |                       |           |                                    |                        |         |        |        |       |        |         |  |
|   |   |                       |           |                                    |                        |         |        |        |       |        |         |  |
|   |   |                       |           | <i>итого</i>                       | 580                    | 18,57   | 17,57  | 79,35  | 578   |        | 77,1    |  |
| 4 | 5 | Обед                  | закуска   |                                    |                        |         |        |        |       |        |         |  |
|   |   |                       |           | 1 блюдо                            |                        |         |        |        |       |        |         |  |
|   |   |                       |           | 2 блюдо                            |                        |         |        |        |       |        |         |  |
|   |   |                       |           | гарнир                             |                        |         |        |        |       |        |         |  |
|   |   |                       |           | напиток                            |                        |         |        |        |       |        |         |  |
|   |   |                       |           | хлеб бел.                          |                        |         |        |        |       |        |         |  |
|   |   |                       |           | хлеб черн.                         |                        |         |        |        |       |        |         |  |
|   |   |                       |           |                                    |                        |         |        |        |       |        |         |  |
|   |   |                       |           | <i>итого</i>                       | 0                      | 0       | 0      | 0      | 0     |        | 0       |  |
| 4 | 5 | <b>Итого за день:</b> |           |                                    | 580                    | 18,57   | 17,57  | 79,35  | 578   |        | 77,1    |  |
|   |   |                       |           | <b>Среднее значение за период:</b> | 553,9                  | 21,5345 | 18,315 | 70,468 | 590   |        | 81,3825 |  |