

Школа

МБОУ "Гусевская СШ"

твердил: должность

и.о. директора

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд. Сезон:весенне-летний

фамилия

Мелькина И.С.

Возрастная категория

Льготники:ОВЗ ,мобилиз родители, многодетные -завтраки/обеда

дата

3 3 2025

день Месяц год

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|------------------------------------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|----|
| 1 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 0,38 | 64,15 | 0,62 | 581,38 | | |
| | | | | гуляш из кур | 60 | 10,29 | 9,43 | 4,29 | 151,72 | | |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | | |
| | | | хлеб | батон нарезной со сливочным маслом | 38 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 448 | 13,15 | 73,82 | 33,67 | 831,42 | 40 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | | |
| | | | 1 блюдо | суп картофельный с бобовыми | 60 | 10,29 | 9,43 | 4,29 | 151,72 | | |
| | | | 2 блюдо | гуляш из кур | 150 | 17,55 | 18,71 | 115,87 | 702,07 | | |
| | | | гарнир | макароны отварные | 200 | 0,96 | | 24,76 | 94,2 | | |
| | | | напиток | компот из сухофруктов | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | |
| | | | хлеб бел. | бутерброд с сыром | 30 | 0,002 | | 0,012 | 61,8 | | |
| | | | хлеб черн. | Дарницкий | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 730 | 39,392 | 38,02 | 161,56 | 1207,54 | 55 |
| | | | 1178 | 52,542 | 111,84 | 195,23 | 2038,96 | 95 | | | |
| 1 | 1 | Итого за день: | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | рис отварной со слив.маслом | 150 | 11,64 | 19,48 | 100 | 621,9 | | |
| | | | | рыба запеченая | 60 | 19,53 | 4,78 | 4,19 | 137,42 | | |
| | | | гор.напиток | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101,1 | | |
| | | | хлеб | батон нарезной | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|------|--------|--------|--------|---------|---------|
| | | | <i>итого</i> | | 440 | 36,62 | 27,18 | 134,91 | 930,74 | 40 |
| 1 | 2 | Обед | закуска | салат из моркови с зеленым горошком | 60 | 1,14 | 3,672 | 3,756 | 52,68 | |
| | | | 1 блюдо | суп картофельный с макаронными из.с курицей, сметаной | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | |
| | | | 2 блюдо | окорочек тушеный | 70 | 8,24 | 7,55 | 21,78 | 109,11 | |
| | | | гарнир | картофельное пюре со сл.маслом | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | |
| | | | напиток | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Дарницкий | 30 | 0,002 | | 0,012 | 61,8 | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 760 | 15,532 | 23,682 | 75,578 | 537,84 |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 1200 | 52,152 | 50,862 | 210,49 | 1468,58 | 95 |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | картофельное пюре | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | |
| | | | | печень тушеная в соусе | 50 | 10,28 | 14,17 | 2,25 | 177,3 | |
| | | | гор.напиток | компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | | 24,77 | 94,2 | |
| | | | хлеб | батон нарезной | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 430 | 15,86 | 24,03 | 60,67 | 523,32 |
| 1 | 3 | Обед | закуска | свекла отварная натертая | 60 | 0,7 | 6 | 5,6 | 73 | |
| | | | 1 блюдо | суп с рыбными консервами и пшеном | 250 | 10,32 | 10,09 | 17,02 | 289 | |
| | | | 2 блюдо | котлета мясная | 60 | 19,03 | 8,23 | 6,43 | 174,87 | |
| | | | гарнир | рис отварной | 150 | 11,64 | 19,48 | 100 | 621,9 | |
| | | | напиток | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Дарницкий | 30 | 0,002 | | 0,012 | 61,8 | |
| | | | | <i>итого</i> | | 750 | 41,892 | 43,8 | 143,06 | 1248,57 |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 1180 | 57,752 | 67,83 | 203,73 | 1771,89 | 95 |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | макаронные изделия отварные | 150 | 13,15 | 14,02 | 86,89 | 526,42 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|---|------|--------|--------|--------|---------|----|
| | | | котлета мясная | 60 | 19,03 | 8,23 | 6,43 | 174,87 | |
| | | | гор.напиток лимонный напиток | 200 | 0,11 | 0,01 | 18,32 | 72 | |
| | | | хлеб батон нарезной | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | |
| | | | фрукты | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | 440 | 34,57 | 22,5 | 126,4 | 843,61 | 40 |
| 1 | 4 | Обед | закуска | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | |
| | | | 1 блюдо борщ из свежей капусты с курицей и сметаной | 60 | 7,53 | 7,79 | 3,87 | 136,54 | |
| | | | 2 блюдо бефстроганов из свинины | 150 | 0,38 | 64,15 | 0,62 | 581,38 | |
| | | | гарнир Гречка отварная рассыпчатая | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | |
| | | | напиток какао на молоке | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | |
| | | | хлеб бел. бутерброд с сыром | 30 | 0,002 | | 0,012 | 61,8 | |
| | | | хлеб черн. Дарницкий | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | 730 | 18,342 | 85,17 | 155,54 | 1090,42 | 55 |
| | | | | 1170 | 52,912 | 107,67 | 281,94 | 1934,03 | 95 |
| 1 | 4 | Итого за день: | | 110 | 28,54 | 44,32 | 5,3 | 535,5 | |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо омлет натуральный со л.маслом | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | |
| | | | гор.напиток какао на молоке | 40 | 4,29 | 2,6 | 14,76 | 99,62 | |
| | | | хлеб батон нарезной с сыром | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | 350 | 36,35 | 50,64 | 45,55 | 780,32 | 40 |
| 1 | 5 | Обед | закуска соленый огурец | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | |
| | | | 1 блюдо суп картофельный с крупами, курицей, сметаной | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | |
| | | | 2 блюдо плов с мясом | 200 | 38,8 | 19 | 69,4 | 602 | |
| | | | гарнир | | | | | | |
| | | | напиток компот из сухофруктов | 200 | 0,96 | | 51,36 | 196,72 | |
| | | | хлеб бел. батон нарезной со сливочным маслом | 38 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | |
| | | | хлеб черн. Дарницкий | 30 | 0,002 | | 0,012 | 61,8 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|------|----------|----------|--------|---------|--------|
| | | | 2 блюдо | макароны с тертым сыром | 180 | 9 | 12,6 | 34,2 | 300,6 | |
| | | | гарнир | | | | | | | |
| | | | напиток | кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101,1 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Дарницкий | 30 | 0,002 | | 0,012 | 61,8 | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 720 | 15,46 | 25,588 | 71,514 | 648,114 | 55 |
| 2 | 2 | Итого за день: | | | 1170 | 40,84 | 51,668 | 123,93 | 1210,7 | 95 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | рис отварной со слив.маслом | 150 | 11,64 | 19,48 | 100 | 621,9 | |
| | | | | котлета мясная | 60 | 19,03 | 8,23 | 6,43 | 174,87 | |
| | | | гор.напиток | компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | | 24,76 | 94,2 | |
| | | | хлеб | батон нарезной со сл.маслом | 38 | 2,88 | 0,3 | 18,7 | 89,07 | |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 448 | 33,59 | 28,01 | 149,89 | 980,04 |
| 2 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | щи из свежей капусты с курицей и сметаной | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | |
| | | | 2 блюдо | печень куриная тушеная в соусе | 50 | 9,08 | 6,3 | 10 | 78,8 | |
| | | | гарнир | картофельное пюре со слив маслом | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | |
| | | | напиток | чай с лимоном и сахаром | 200 | 4051 | 1,14 | 7,71 | 114,66 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Дарницкий | 30 | 0,002 | | 0,012 | 61,8 | |
| | | | <i>итого</i> | | | 680 | 4065,092 | 21,95 | 45,102 | 521,51 |
| 2 | 3 | Итого за день: | | | 1128 | 4098,682 | 49,96 | 194,99 | 1501,55 | 95 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | каша пшенная со сл. Маслом | 150 | 5,48 | 3,23 | 28,7 | 165,74 | |
| | | | | бутерброд с сыром | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | |
| | | | хлеб | | | | | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|---|--|------|--------|-------|--------|---------|----|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 390 | 10,78 | 7,83 | 43 | 256,74 | 40 |
| | | | <i>итого</i> | | | 60 | 0,7 | 6 | 5,6 | 73 | |
| 2 | 4 | Обед | закуска | свекла отварная натертая | | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | |
| | | | 1 блюдо | суп картофельный с макар. Изд, курицей и сметаной | | 60 | 11,71 | 2,87 | 2,51 | 82,45 | |
| | | | 2 блюдо | рыба запеченая | | 150 | 11,64 | 19,48 | 100 | 621,9 | |
| | | | гарнир | рис отварной | | 200 | 0,96 | | 51,36 | 196,72 | |
| | | | напиток | компот из сухофруктов | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Дарницкий | | 30 | 0,002 | | 0,012 | 61,8 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 750 | 27,702 | 31,19 | 176,62 | 1140,62 | 55 |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | | 1140 | 38,482 | 39,02 | 219,62 | 1397,36 | 95 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | каша овсяная со сл. Маслом | | 150 | 3,18 | 3,7 | 26,1 | 150,9 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | чай с сахаром | | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | |
| | | | хлеб | бутерброд с сыром | | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 390 | 8,48 | 8,3 | 40,4 | 241,9 | 40 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | соленый огурец | | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | |
| | | | 1 блюдо | борщ из свежей капусты, курицей и сметаной | | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | |
| | | | 2 блюдо | гуляш из кур | | 60 | 10,29 | 9,43 | 4,29 | 151,72 | |
| | | | гарнир | Гречка отварная рассыпчатая | | 150 | 0,38 | 64,15 | 0,62 | 581,38 | |
| | | | напиток | чай с сахаром | | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | Дарницкий | | 30 | 0,002 | | 0,012 | 61,8 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | | 750 | 14,142 | 78,61 | 152,65 | 995,4 | 55 |
| 2 | 5 | Итого за день: | | | | 1140 | 22,622 | 86,91 | 193,05 | 1237,3 | 95 |