

Школа **ГБОУ СОШ № 30 г.о. Сызрань** Утвердил: должность **Директор**  
**Типовое примерное менюготавливаемых блюд** фамилия **Тюкова Л.И.**  
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **9 1 2025**  
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	Биточки с соусом, макаронные изделия отварные, кукуруза консервированная	260	17	15	50	357	423 Сб. 1996 г., 469 Сб. 1996 г., 24 Сб. 1996 г.	68,48
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628 Сб. 1996 г.	4
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3	0	16	83	ГОСТ 27844-88, ГОСТ 26983-2015	6,2
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	20	15	81	497		78,68
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови с чесноком/Салат из огурцов консервированных с зеленым горошком	60	1	12	3	124	60 Сб. 1996 г	9
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	5	4	19	128	138 Сб. 1996 г	19,84
			2 блюдо	Котлеты куриные с соусом	90	9	10	10	133	423 Сб. 1996 г	56,13
			гарнир	Капуста тушеная	150	4	5	17	123	482 Сб. 1996 г	11
			напиток	Компот из сухофруктов	180	1	0	32	126	283 Сб. 2008 г.	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ГОСТ 27844-88	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ГОСТ 26983-2015	3,1
			<i>итого</i>		720	23	31	97	717		110,17
			<b>Итого за день:</b>		<b>1220</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>178</b>	<b>1214</b>		<b>188,85</b>
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша Янтарная, сыр плавленый, пастила	261	9	13	42	254	109 Сб 2008 г., СТО 71063300-003-2012	60,48
			гор.напиток	Какао растворимый	200	4	3	17	138	293 Сб.2008 г.	12
			хлеб	Батон	40	3	0	21	94	ГОСТ 31805-2018	6,2
			фрукты								
			<i>итого</i>		501	16	16	80	486		78,68
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	6	5	80	11 Сб 2008 г.	12
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	220	2	6	9	86	120 СБ 1996 г.	19
			2 блюдо	Пельмени отварные с бульоном	180	14	12	21	250	395 Сб. 1996 г	57,97
			гарнир								
			напиток	Компот из кураги	200	2	0	44	176	278 Сб 2008 г.	15
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ГОСТ 27844-88	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ГОСТ 26983-2015	3,1
<i>итого</i>		700	22	24	95	675		110,17			
<b>Итого за день:</b>		<b>1201</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>175</b>	<b>1161</b>		<b>188,85</b>			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из мяты с овощами с соусом, картофельное пюре, огурцы соленые	260	13	15	32	291	309 Сб 1996 г.	57,48
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	34	128	702 Сб. 1997 г	15
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ГОСТ 27844-88, ГОСТ 26983-2015	6,2
фрукты											

			итого		500	16	15	82	502		78,68
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	1	7	6	109	23 С6. 2008 г	12
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	24	126	139 С6 1996 г	19
			2 блюдо	Плов из говядины	150	16	10	35	296	893 С6. 1998 г	68,97
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628 С6. 1996 г	4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ГОСТ 27844-88	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ГОСТ 26983- 2015	3,1
			итого		700	23	20	96	671		110,17
1	3	Итого за день:			1200	39	35	178	1173		188,85
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые с соусом, макаронные изделия отварные, горошек зеленый консервированный	260	14	15	48	370	428, 469 С6., 1996 г., 31 С6 1997 г	60,48
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0	23	94	293 С6. 2008 г	12
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ГОСТ 27844-88, ГОСТ 26983- 2015	6,2
			фрукты								
			итого		500	18	15	87	547		78,68
1	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	60	0	4	3	49	37 С6 2015 г	13
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	210	4	6	12	96	110 С6. 1996 г	19
			2 блюдо	Ежики в соусе	90	11	10	14	164	202 С6. 2008 г	54,97
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	5	26	233	463 С6. 1996 г	9
			напиток	Напиток из шиповника	180	1	0	24	97	289 С6. 2008 г	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ГОСТ 27844-88	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ГОСТ 26983- 2015	3,1
			итого		730	27	25	95	722		110,17
1	4	Итого за день:			1230	45	40	182	1269		188,85
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	160	12	15	30	265	114 С6. 2008 г	40,48
			гор.напиток	Чай с лимоном	187	0	0	14	54	629 С6. 1996 г	8
			хлеб	Батон	40	3	0	21	94	ГОСТ 31805- 2018	5,1
			фрукты	Фрукты	150	1	0	15	57	24 С6. 1996 г	25,1
			итого		537	16	15	80	470		78,68
1	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты/салат из огурцов	60	1	3	6	54	62 С6. 1997 г	12
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2	6	16	117	42 С6. 2008 г	23
			2 блюдо	Стейк (шницель) из курицы с соусом	90	12	9	2	120	520 С6. 1997 г	35,73
			гарнир	Картофель и овощи тушеные	150	4	11	35	250	251 С6. 1997 г	25,24
			напиток	Компот из сухофруктов	180	1	0	32	126	283 С6. 2008 г	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ГОСТ 27844-88	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ГОСТ 26983- 2015	3,1
			итого		730	23	29	107	750		110,17
1	5	Итого за день:			1267	39	44	187	1220		188,85
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая Дружба с маслом, сахаром, кондитерские изделия	245	9	14	39	347	102 С6. 2008 г., 29 С6. 1997 г	59,58



			итого		730	23	26	105	681		110,17
2	3	Итого за день:			1250	41	38	158	1151		188,85
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из говядины, огурцы соленые	240	16	16	41	369	193 Сб. 2008 г	69,58
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628 Сб. 1996 г	4
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4	1	25	125	ГОСТ 27844-88, ГОСТ 26983-2015	5,1
			фрукты								
			итого		500	20	17	81	551		78,68
2	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты/салат из огурцов	60	1	3	6	54	62 Сб. 1997 г	12
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	5	4	19	128	138 Сб. 1996 г	16,84
			2 блюдо	Котлеты из минтая с соусом	90	9	5	9	96	162 Сб. 2008 г	46,63
			гарнир	Картофель и овощи тушеные	150	4	11	35	250	251 Сб. 1997 г	16
			напиток	Сок фруктовый	180	1	0	21	85	296 Сб. 2008 г	12,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ГОСТ 27844-88	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ГОСТ 26983-2015	3,1
			итого		720	23	23	106	696		110,17
2	4	Итого за день:			1220	43	40	187	1247		188,85
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Стейк (шницель) из курицы с соусом, макаронные изделия отварные, икра кабачковая (порционно)	260	17	15	41	348	520, 31 Сб. 1997 г, 469 Сб. 1996 г	57,48
			гор.напиток	Компот из кураги	200	2	0	44	176	278 Сб. 2008 г	15
			хлеб	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3	0	16	83	ГОСТ 27844-88, ГОСТ 26983-2015	6,2
			фрукты								
			итого		500	22	15	101	607		78,68
2	5	Обед	закуска	Салат Степной	60	1	9	5	104	31 Сб. 2008 г	15
			1 блюдо	Суп из овощей	200	4	4	10	96	132 Сб. 1996 г	19
			2 блюдо	Тефтели с соусом	90	7	7	10	122	423 Сб. 1996 г	51,97
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	42	219	465 Сб. 1996 г	11
			напиток	Чай с лимоном	187	0	0	14	54	629 Сб. 1996 г	7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ГОСТ 27844-88	3,1
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ГОСТ 26983-2015	3,1
			итого		727	19	25	97	678		110,17
2	5	Итого за день:			1227	41	40	198	1285		188,85
Среднее значение за период:					1223,5	42,1	40,7	184,7	1238,8		188,85