

Школа	МБОУ города Кургана "Прогимназия № 63"	Утвердил:	должность	Директор			
<b>Типовое примерное меню приготавливаемых блюд</b>			фамилия	Евдокимова Татьяна Анатольевна			
Возрастная категория	1-4 классы	дата	3	2	2025		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	11,8	69	15.2	0,70
			напиток	Кефир с сахаром	210	4,21	3,5	23,1	140,74	645,с6 1996г	23,71
			2 блюдо	Тефтели в соусе	120	8,6	10,23	7,6	156,87	462	75,99
			гарнир	Каша гречневая	150	6,3	5,1	35,9	214,7	508	8,89
			<i>итого</i>		500	20,71	19,13	78,4	581,31		109,29
1	1	Обед	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,28	21,3	96,88	15.2	1,34
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	15,8	76,85	15.1	1,40
			1 блюдо	Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной	205	2,12	3,1	17,4	105,98	128	11,25
			2 блюдо	Каша перловая с овощами и мясом	240	19,5	20,33	29,53	379,09	6.42	60,16
			напиток	Компот из кураги	200	1,14	0,07	17	73,19	638	6,41
			<i>итого</i>		705	27,45	24,23	101,03	731,99		80,56
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1 205</b>	<b>48,16</b>	<b>43,36</b>	<b>179,43</b>	<b>1 313,3</b>		<b>189,85</b>
1	2	Завтрак	хлеб бел.	Бутерброд с маслом сливочным и сыром, батон "Молочный"	50	7,5	13	14,7	205,8	10	35,75
			гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с курагой, со сливочным маслом	210	7,9	7,6	36,5	246	54-8к-2020(7-	43,92
				Вафля 15гр	15	0,78	2,19	4,49	40,77	811	5,53
			напиток	Какао на цельном молоке (140/7/2)	200	5,4	2,5	10,2	84,9	693	25,46
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,83	0,33	17	78,29	15.1	1,34
			<i>итого</i>		500	23,41	25,62	82,89	655,76		112,00
1	2	Обед	1 блюдо	Суп-пюре из картофеля, с сухариками	220	2,3	4,3	13	99,9	171	24,09
			2 блюдо	Нагетсы "Детские"	100	15,26	15,23	16,23	263,03	499	49,08
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,6	2,5	18,8	112,1	321	16,85
			напиток	Чай на молоке с сахаром	200	5,8	5,3	13,65	125,5	54-6ги-2020(7-11	20,04
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	26,6	130,4	15.2	0,95
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	15,8	76,85	15.1	0,99
			<i>итого</i>		730	31,66	28,02	104,08	807,78		112,00
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1 230</b>	<b>55,07</b>	<b>53,64</b>	<b>186,97</b>	<b>1 463,54</b>		<b>224,00</b>
1	3	Завтрак	2 блюдо	Мясо тушеное в сметанном соусе	90	12,46	12,45	3,32	175,17	437	70,73
			гарнир	Макароны отварные с овощами	150	5,51	3,74	27,3	164,9	516	25,60
			напиток	Компот "Ягодка"	200	0,18	0,11	8,75	39,25	635	11,89
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,6	21	102,2	15.1	2,20
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,28	21,3	96,88	15.2	1,58
			<i>итого</i>		510	23,64	17,18	81,67	578,4		112,00
1	3	Обед	1 блюдо	Ворщ с капустой и картофелем, со сметаной	205	2,6	3,2	8,2	72	110	15,04
			2 блюдо	Бифштекс "Богатырь"	90	16,75	17,24	13,53	276,28	223	58,71
			гарнир	Рагу овощное	150	2,97	2,74	19,24	113,5	541	23,36
			сок	Сок фруктовый разливной	200	0,5		10,1	42,4	11.16	11,82
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,38	28,5	129,66	15.2	1,85
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,83	0,33	17	78,29	15.1	1,21
			<i>итого</i>		710	27,71	23,89	96,57	712,13		112,00
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1 220</b>	<b>51,35</b>	<b>41,07</b>	<b>178,24</b>	<b>1 290,53</b>		<b>224,00</b>
1	4	Завтрак	2 блюдо	Котлета рыбная "Любительская" (минтай)	100	14,8	4,6	6,8	127,8	390	49,97
			гарнир	Картофель отварной	200	3,3	3,16	28,3	154,84	239	40,01
			закуска	поджаренная: маринад овощной с сметаной	60	0,86	3,58	4,75	54,66	78	12,01

			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,85		14,4	61	705	7,31
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	15,8	76,85	15,1	1,65
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	11,8	69	15,2	1,05
			<i>итого</i>		610	23,81	12,09	81,85	544,15		112,00
1	4	Обед	1 блюдо	Суп из овощей, со сметаной	205	2,98	5,3	12,74	110,58	135	13,81
			2 блюдо	Мясо тушеное, с овощами	90	5,6	11,59	8,23	159,63	180	56,73
			гарнир	Пюре из бобовых	150	10,2	3,9	24,6	174,3	199	11,48
			напиток	Кофейный напиток на цельном молоке (6/7/200)	200	4,21	5,18	18,23	136,38	689	27,35
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,28	21,3	96,88	15,2	1,29
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	15,8	76,85	15,1	1,34
			<i>итого</i>		705	27,68	26,7	100,9	754,62		112,00
<b>1</b>	<b>4</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1 315</b>	<b>51,49</b>	<b>38,79</b>	<b>182,75</b>	<b>1 298,77</b>		<b>224,00</b>
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, с маслом сливочным	190	17,2	26	4,3	320	211	81,65
				Пряник (40гр)	40	2,3	1,18	29,6	138,22		10,13
			сок	Сок фруктовый т/п (н)	200	0,1		21,2	74,5	11,16	15,21
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	376	2,30
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	15,8	76,85	15,1	1,65
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	11,8	69	15,2	1,05
			<i>итого</i>		680	23,8	27,93	89,2	705,37		112,00
1	5	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	3,24	3,28	13,68	97,2	132	8,65
			2 блюдо	Картофельная запеканка с рыбой (минтай), с маслом сливочным	240	13,5	14,4	26,3	288,8	229	75,34
			напиток	Кефир с сахаром	235	4,21	7,04	24,01	176,24	698	25,91
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,38	28,5	129,66	15,2	1,38
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,3	10,8	52,3	15,1	0,72
			<i>итого</i>		735	25,61	25,4	103,29	744,2		112,00
<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1 415</b>	<b>49,41</b>	<b>53,33</b>	<b>192,49</b>	<b>1 449,57</b>		<b>224,00</b>
2	1	Завтрак	хлеб бел.	Бутерброд с маслом сливочным и сыром, батон "Молочный"	50	7,5	13	14,7	205,8	10	36,57
			гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	160	4,5	5,8	25,1	170,6	6,3	36,93
			сок	Сок фруктовый т/п	200	0,1		24	96,4	11,16	15,21
			напиток	Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/130)	200	4,32	3,37	16,06	109,69	689	22,18
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,3	10,8	52,3	15,1	1,10
			<i>итого</i>		630	18,02	22,47	90,66	634,79		112,00
2	1	Обед	1 блюдо	Суп-пюре из разных овощей, с сухариками	220	3,2	4,1	6,1	74,1	168	24,63
			2 блюдо	Мясо тушеное в сметанном соусе	90	9,26	9,24	8,16	151,48	437	34,47
			гарнир	Макароны отварные	150	5,2	9,1	30,12	223,18	516	9,60
			сок	Сок фруктовый т/п (н)	200	0,1		21,2	74,5	11,16	14,65
			напиток	Какао на цельном молоке (200/10/3)	200	3,2	3,2	8	73,6	693	26,40
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,38	28,5	129,66	15,2	1,48
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,3	10,8	52,3	15,1	0,77
			<i>итого</i>		920	25,62	26,32	112,88	778,82		112,00
<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1 550</b>	<b>43,64</b>	<b>48,79</b>	<b>203,54</b>	<b>1 413,61</b>		<b>224,00</b>
2	2	Завтрак	2 блюдо	Жаркое с мясом	260	13,65	18,12	34,1	354,08	111	103,53
			напиток	Компот "Ягодно-фруктовый микс"	200	0,08	0,06	10,9	44,46	54-4хн-2020 (7-11лет)	6,09
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,3	10,8	52,3	15,1	0,98
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,28	21,3	96,88	15,2	1,40
			<i>итого</i>		510	17,62	18,76	77,1	547,72		112,00
2	2	Обед	1 блюдо	Суп куриный с вермишелью (грудка)	200	5,04	3,01	18,2	120,05	147	19,49
			гор.блюдо	Омлет с сыром и маслом сливочным	235	24,9	30,6	5,22	395,88	342	85,86

			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		20,1	82,4	54-7хн-2020 (7-11лет)	3,94
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,38	28,5	129,66	15.2	1,52
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	15,8	76,85	15.1	1,20
			<i>итого</i>		705	35,9	34,44	87,82	804,84		112,00
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1 215</b>	<b>53,52</b>	<b>53,2</b>	<b>164,92</b>	<b>1 352,56</b>		<b>224,00</b>
2	3	Завтрак	2 блюдо	Чахохбили	110	8,21	3,65	0,35	67,09	493	64,64
			гарнир	Макароны отварные	150	5,2	9,1	30,12	223,18	516	12,76
			напиток	Кефир с сахаром	210	4,21	3,5	23,1	140,74	645,сб 1996г	33,12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,28	21,3	96,88	15.2	1,48
			<i>итого</i>		500	19,91	16,53	74,87	527,89		112,00
2	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми, с гречками	220	2,5	3,9	8,21	77,94	139	11,24
			2 блюдо	Плов с мясом	230	17,18	19,3	18	314,42	265	75,75
			сок	Сок фруктовый т/п (н)	200	0,1		21,2	74,5	11.16	15,21
			напиток	Компот из кураги	200	1,25	0,01	17,5	75,09	638	7,02
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,38	28,5	129,66	15.2	1,68
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,83	0,33	17	78,29	15.1	1,10
			<i>итого</i>		915	25,92	23,92	110,41	749,9		112,00
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1 415</b>	<b>45,83</b>	<b>40,45</b>	<b>185,28</b>	<b>1 277,79</b>		<b>224,00</b>
2	4	Завтрак	2 блюдо	Котлета "Детская"	90	13,76	10,8	10,99	196,2	2.6	68,23
			гарнир	Сложный гарнир№2	170	3,85	5	19,3	137,6	553	35,50
			напиток	Напиток из плодов шиповника(8)	200	0,85		18,3	76,6	705	5,29
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	15,8	76,85	15.1	1,52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,28	21,3	96,88	15.2	1,45
			<i>итого</i>		520	23,15	16,53	85,69	584,13		112,00
2	4	Обед	1 блюдо	Борщ Сибирский, со сметаной	205	1,54	3,09	12,3	83,17	111	14,69
			2 блюдо	Рыба запеченая	100	19,07	5,6	3,1	139,42	234	51,74
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,9	8,77	23,21	187,36	520	32,24
			закуска	подфарнировка. маринад овощной с томатом	40	3,4	1,28	14,84	84,48	9.124	5,49
			напиток	Напиток фруктовый "Изюминка"	200	0,62	0,1	22,8	87,8	638	5,77
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,3	10,8	52,3	15.1	0,85
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,28	21,3	96,88	15.2	1,22
			<i>итого</i>		745	32,42	19,42	108,35	731,41		112,00
<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1 265</b>	<b>55,57</b>	<b>35,95</b>	<b>194,04</b>	<b>1 315,54</b>		<b>224,00</b>
2	5	Завтрак	2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	120	14,1	10,9	6,3	179,7	374	69,14
			гарнир	Рис припущенный	180	4,44	10	26	211,76	305	31,54
			напиток	Компот из кураги	200	1,25	0,01	17,5	75,09	638	8,66
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	11,8	69	15.2	1,03
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	15,8	76,85	15.1	1,62
			<i>итого</i>		550	23,79	21,66	77,4	612,4		112,00
2	5	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	205	2,5	4,7	17,2	121,1	124	12,38
			2 блюдо	Гречетто с мясом	230	16,35	12,3	40,45	337,9	265	61,73
				Вафля 15гр	15	0,78	2,19	4,49	40,77	811	5,53
			напиток	Кефир с сахаром	235	4,21	7,04	24,01	176,24	698	30,73
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,38	28,5	129,66	15.2	1,64
			<i>итого</i>		725	26,9	26,61	114,65	805,67		112,00
<b>2</b>	<b>5</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>1 275</b>	<b>50,69</b>	<b>48,27</b>	<b>192,05</b>	<b>1 418,07</b>		<b>224,00</b>