

ШколаУтвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд на апрель 2025 года для учащихся
1-4 классов

фамилиядата

апрель2025

Возрастная категория

7-11 лет

деньмесяцгод

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг "Лакомка" с вареньем	180	14,1	12,6	56,4	379	ТТК 57	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	47	3,1	8,0	21,3	170		
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			итого		537	17,8	21,1	98,6	639		91,33
1	1	Обед	1 блюдо	Суп сырный с гренками, зеленью	265	6,1	6,3	22,8	173	ТТК 370	
			2 блюдо	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	265	
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	48	3,8	1,0	27,5	134		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		738	24,3	19,3	111,4	746		109,6
1	1	Итого за день:			1275	42,1	40,4	210,0	1385		200,93
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	205	5,3	7,0	30,0	205	182	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	382	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное	57	3,5	11,7	24,2	217		
			кисломол.	Кисломолочный продукт"Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75		
			итого		562	15,2	24,9	83,0	621		91,33
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	102	
			2 блюдо	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	295	
			2 блюдо	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			напиток	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	342	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	92		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		768	39,0	19,1	102,9	737		109,6
1	2	Итого за день:			1330	54,2	44,0	185,9	1358		200,93
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный/помидоры свежие	200	14,5	14,8	5,4	214	210	
			гор.напиток	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	ТТК 245	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло шоколадное	45	2,9	6,9	22,2	163		
			итого		555	20,5	24,0	60,9	544		91,33

1	3	Обед	1 блюдо	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	295	12,7	1,0	15,9	124	177/2004	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	260	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	41	3,3	0,8	23,5	115		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		811	34,7	18,1	99,7	700		109,6
1	3	Итого за день:			1366	55,2	42,1	160,6	1244		200,93
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	205	6,2	8,5	31,6	228	ТТК147	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами/масло сливочное/сыр порционно	52	6,5	13,5	12,7	199		
			кисломол.	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75		
			итого		564	15,8	25,3	62,6	545		91,33
1	4	Обед	1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	5,5	7,9	13,9	149	82	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	234	
			2 блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	312	
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	342	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	36	2,9	0,7	20,6	101		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		781	28,8	26,8	89,7	715		109,6
1	4	Итого за день:			1345	44,6	52,1	152,3	1260		200,93
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	ТТК477	
			гор.блюдо	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	28	2,2	0,6	16,0	78		
			фрукты	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55		
			итого		593	15,9	19,0	83,7	569		91,33
1	5	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	260	3,1	4,2	7,8	82	88	
			2 блюдо	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	ТТК 242	
			2 блюдо	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	304	
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	348	
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			хлеб бел.	Батон витаминный с микронутриентами	37	3,0	0,7	21,2	104		
			итого		772	36,6	28,2	93,9	806		109,6
1	5	Итого за день:			1365	52,5	47,2	177,6	1375		200,93
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	205	6,2	8,5	31,6	228	ТТК 147	

			гор.напиток	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	ТТК 245	
			хлеб бел.	Батон, обогащенный йодоказеином/масло шоколадное	34	1,8	6,8	14,2	123		
			фрукты	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	338	
			итого		634	11,5	17,8	88,4	559		91,33
2	1	Обед	1 блюдо	Суп сырный с гренками, зеленью	265	6,1	6,3	22,8	173	ТТК 370	
0			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	260	
			2 блюдо	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			напиток	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	ТТК 243	
			хлеб бел.	Батон, обогащенный йодоказеином	31	2,2	0,8	15,5	74		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		771	23,7	20,9	107,8	711		109,6
2	1	Итого за день:			1405	35,2	38,7	196,2	1270		200,93
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	180	25,7	20,1	38,2	437	223	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
			хлеб бел.	Батон, обогащенный йодоказеином	38	2,7	1,0	19,0	91		
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			итого		535	29,1	21,6	78,3	620		91,33
2	2	Обед	1 блюдо	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	278/2022	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	234	
			2 блюдо	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	304	
			напиток	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	ТТК 206	
			хлеб бел.	Батон, обогащенный йодоказеином	35	2,5	0,9	17,5	84		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
					790	26,5	24,3	104,1	748		109,6
2	2	Итого за день:			1325	55,6	45,8	182,4	1368		200,93
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	10/2004	
			гор.блюдо	Вермишель молочная	200	7,0	5,3	23,4	170	ТТК 536	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	382	
			хлеб бел.	Батон, обогащенный йодоказеином	31	2,2	0,8	15,5	74		
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			итого		586	20,4	20,5	82,0	590		91,33
2	3	Обед	1 блюдо	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	111/2004	
			2 блюдо	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	271	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			напиток	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	388	
			хлеб бел.	Батон, обогащенный йодоказеином	45	3,2	1,1	22,5	108		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		

			итого		790	32,6	25,6	103,4	800		109,6
2	3	Итого за день:			1376	52,9	46,1	185,4	1391		200,93
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	205	6,4	7,6	28,3	207	182	
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	10,3	43	377	
			хлеб бел.	Батон, обогащенный йодоказеином/масло сливочное/сыр порционно	60	6,8	13,9	15,1	209		
			кисломол.	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75		
			итого		572	16,3	24,8	61,7	534		91,33
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	4,6	5,7	17,2	139	101	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе томатном	150	13,8	16,6	15,0	264	278	
			2 блюдо	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	309	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	388	
			хлеб бел.	Батон, обогащенный йодоказеином	39	2,7	1,0	19,5	94		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,2	0,4	13,0	64		
			итого		834	29,4	28,8	117,2	842		109,6
2	4	Итого за день:			1406	45,7	53,6	178,9	1376		200,93
2	5	Завтрак	закуска	Огурцы свежие	60	0,5	0,0	1,5	8	71	
			гор.блюдо	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	ТТК 499	
			гор.блюдо	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	304	
			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	ТТК 243	
			хлеб бел.	Батон, обогащенный йодоказеином	29	2,0	0,7	14,5	70		
			итого		529	20,8	14,9	77,7	531		91,33
2	5	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной, зеленью	265	5,5	4,7	16,6	127	96	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	431/2004	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	302	
			фрукты	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	338	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	376	
			хлеб бел.	Батон, обогащенный йодоказеином	45	3,2	1,1	22,5	108		
			хлеб черн.	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53		
			итого		895	33,3	24,4	114,9	803		109,6
2	5	Итого за день:			1424	54,1	39,4	192,6	1334		200,93
		Среднее значение за период:			1361,7	49,2	44,9	182,2	1336		200,93