

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

Утвердил: должность директор

Назарова И

02.09.2024

2024

7 - 11 лет

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
1	1	Завтрак	хол.блюдо	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52	14	
			гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,89	8,46	31,07	229	189	
			гор.напиток	Какао-напиток на молоке	200	3,86	3,84	14,70	108	415	
			фрукты	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	403	
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	99,9
			итого					17,03	17,44	68,10	498
1	1	Обед	хол.блюдо	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	36	21	
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом и птицей	200/5	3,44	4,04	17,32	119	101	
			2 блюдо	Биточки рубленые из говядины	90	13,83	11,75	11,28	206	302	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,33	5,48	22,02	150	335	
			напиток	Кисель из кураги	200	1,04	0,06	36,56	150	406	
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,64	0,48	15,80	78	2	149,8

документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

27.09.24 19:33 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

			итого			26,73	25,63	117,08	804		
			Итого за день:			43,76	43,07	185,18	1302		
1	2	Завтрак	хол.блюдо	Бутерброд с джемом	45	2,03	1,95	26,85	122	2	
			гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10	15,80	14,35	37,93	369	239	
			гор.напиток	Чай с сахаром (1 вариант)	200	0,14	0,04	10,02	42	420	
			фрукты	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	35	399	99,9
			итого			18,77	16,54	82,30	568		
1	2	Обед	хол.блюдо	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,09	3,76	6,19	63	42	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2,86	7,05	10,10	107	82	
			2 блюдо	Рыба, тушенная с овощами	100	11,46	6,42	4,83	124	254	
			гарнир	Рис отварной	150	4,14	6,08	25,65	175	325	
			напиток	Сок яблочный	200	0	0	23,00	92	484	
			сладкое	Пряники	50	2,40	1,40	18,85	118	13	
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,64	0,48	15,80	78	2	149,8
			итого			26,52	25,94	116,95	822		
			Итого за день:			45,29	42,48	199,25	1390		
1	3	Завтрак	хол.блюдо	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75	13	
			гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	9,57	5,25	16,50	179	189	

документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

27.09.24 19:33 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,60	1,80	22,36	92	432		
			сладкое	Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	3,10	2,50	18,00	107	3		
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	99,9	
			итого			16,25	18,55	69,47	518			
1	3	Обед	хол.блюдо	Салат из квашеной капусты	60	0,52	4,06	5,57	52	40		
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей	200/5	3,36	5,23	15,67	113	112		
			2 блюдо	Рагу из мяса птицы (курица)	240	13,87	12,80	20,82	234	334		
			гарнир	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	21,62	124	441		
			сладкое	Булочка молочная	50	2,70	3,73	18,61	149	477		
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,64	0,48	15,80	78	2	149,8	
			итого				25,70	27,33	110,62	815		
			Итого за день:				41,95	45,88	180,09	1333		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	160	11,66	6,38	18,46	178	204		
			гор. напиток	Чай с джемом	200	0,22	0,08	14,16	58	424		
			сладкое	Печенье овсяное	40	2,40	10,00	15,20	152	11		
			фрукты	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	403		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

27.09.24 19:33 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	99,9	
			итого			16,61	17,61	70,15	497			
1	4	Обед	хол.блюдо	Винегрет овощной	60	0,73	6,10	4,40	76	51		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	200/5	2,79	5,33	7,28	88	88		
			2 блюдо	Котлеты Домашние	90	12,84	9,50	10,84	212	271		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	4,41	39,44	209	181		
			напиток	Сок мультифрукт	200	0,20	0	19,00	80	484		
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,64	0,48	15,80	78	2	149,8	
			итого				26,85	26,57	109,29	808		
			Итого за день:				43,46	44,18	179,44	1305		
1	5	Завтрак	хол.блюдо	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	5,35	79	213		
			гор.блюдо	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	180	7,01	9,70	31,55	255	190		
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	0,18	0,04	10,14	42	423		
			фрукты	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	35	399		
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	99,9	
			итого				16,27	16,44	67,07	476		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

27.09.24 19:33 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

1	5		хол.блюдо	Салат витаминный (1-й вариант) / Помидоры натуральные свежие с 01.03	60	0,68	3,11	6,53	57	41/71	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со свиной	200/5	1,93	5,06	13,71	109	96	
			2 блюдо	Суфле из рыбы	90	12,46	9,16	2,37	168	45	
			гарнир	Картофель отварной	150	3,03	4,74	24,50	153	333	
			напиток	Компот из изюма	200	0,46	0,10	28,14	101	401	
			сладкое	Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	3,10	2,50	18,00	107	3	
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1,16	0,45	7,52	39	1	
			хол.блюдо	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,64	0,48	15,80	78	2	149,8
			итого			25,46	25,60	116,57	812		
Итого за день:			41,73	42,04	183,64	1288					
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Суфле творожное запеченное с джемом	150/10	12,73	14,64	27,47	285	242	
			гор.напиток	Чай с сахаром (1 вариант)	200	0,14	0,04	10,02	42	420	
			сладкое	Курага порциями	30	1,56	1,09	15,30	68	28	
			фрукты	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	38	393	
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	99,9
			итого			17,26	16,72	73,42	498		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

27.09.24 19:33 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

1	6	Обед	хол.блюдо	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,65	5,17	57	52	
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	2,36	4,52	15,38	120	102	
			2 блюдо	Сердце в соусе	100	13,64	10,88	3,06	177	262	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	2,64	4,80	28,00	184	331	
			напиток	Сок апельсиновый	200	0,44	0	33,56	136	484	
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,64	0,48	15,80	78	2	148,9
			итого			24,53	25,08	113,50	817		
			Итого за день:			41,79	41,80	186,92	1315		
2	1	Завтрак	хол.блюдо	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75	13	
			гор.блюдо	Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	180	8,35	5,68	31,14	245	183	
			гор.напиток	Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2,42	1,48	11,94	66	421	
			сладкое	Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	3,10	2,50	18,00	107	3	
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	99,9
			итого			15,85	18,66	73,69	558		
2	1	Обед	хол.блюдо	Огурцы натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7	70	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

27.09.24 19:33 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,58	4,92	7,44	80	88	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	240	18,64	19,50	28,46	405	259	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114	394	
			фрукты	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	403	
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,64	0,48	15,80	78	2	149,8
			итого			25,83	26,27	102,93	793		
			Итого за день:			41,68	44,93	176,62	1351		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	150	13,65	14,77	23,50	246	232	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	0,18	0,04	10,14	42	423	
			фрукты	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	35	399	
			сладкое	Мармелад	30	0,45	2,76	19,26	104	14	
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	99,9
			итого				17,01	18,52	72,93	492	
2	2	Обед	хол.блюдо	Салат из квашеной капусты	60	0,52	4,06	5,57	52	40	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	5,17	4,73	18,90	156	99	
			2 блюдо	Биточки рыбные, соус сметанный	90/20	11,27	12,43	17,51	185	234	
			гарнир	Рис припущенный	150	4,05	4,50	24,19	197	326	
			напиток	Напиток из варенья	200	0,08	0,04	21,10	87	439	
			итого				20,08	21,60	87,29	439	

			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,64	0,48	15,80	78	2	149,8
			итого			25,66	26,99	115,60	820		
			Итого за день:			42,67	45,51	188,53	1312		
2	3	Завтрак	хол.блюдо	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52	14	
			гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	7,80	9,10	23,50	223	189	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,60	1,80	22,36	92	432	
			фрукты	Груши	100	0,40	0,30	10,30	46	396	
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	99,9
			итого			15,68	15,94	68,69	478		
2	3	Обед	хол.блюдо	Огурцы натуральные свежие	60	0,42	0,30	3,14	25	71	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2,86	7,05	10,10	107	82	
			2 блюдо	Шницель рубленый куриный	90	12,49	3,56	11,38	128	338	
			гарнир	Картофель тушеный	150	3,17	12,57	22,35	204	133	
			напиток	Сок яблочный	200	0	0	23,00	92	484	
			сладкое	Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	3,10	2,50	18,00	107	3	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

27.09.24 19:33 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,64	0,48	15,80	78	2	149,8
			итого			26,61	27,21	116,30	806		
			Итого за день:			42,29	43,15	184,99	1284		
2	4	Завтрак	хол.блюдо	Бутерброд с джемом	45	2,03	1,95	26,85	122	2	
			гор.блюдо	Пудинг из творога, запеченный с изюмом, с молоком сгущенным	150/10	16,14	13,84	34,00	344	240	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	0,18	0,04	10,14	42	423	
			фрукты	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	403	99,9
			итого				18,75	16,23	80,79	552	
2	4	Обед	хол.блюдо	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,65	5,17	57	52	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200/20	5,23	3,13	15,99	104	97	
			2 блюдо	Гуляш	100	11,57	11,02	2,77	123	260	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	2,64	4,80	28,00	184	331	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	29,56	120	402	
			выпечка	Булочка молочная	50	2,70	3,73	18,61	149	477	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,64	0,48	15,80	78	2	149,8
			итого				26,10	26,81	115,90	815	
		Итого за день:				44,85	43,04	196,69	1367		

документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

27.09.24 19:33 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

2	5	Завтрак	хол.блюдо	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	5,35	79	213		
			гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6,28	9,07	28,92	234	189		
			гор.напиток	Чай с джемом	200	0,22	0,08	14,16	58	424		
			фрукты	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	35	399		
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	99,9	
			итого				15,58	15,85	68,46	471		
2	5	Обед	хол.блюдо	Салат витаминный (1-й вариант) / Помидоры натуральные свежие с 01.03	60	0,68	3,11	6,53	57	41/71		
			1 блюдо	Суп из овощей с птицей и сметаной	200/5/5	2,94	6,13	9,05	103	99		
			2 блюдо	Пудинг из печени с морковью	90	14,21	10,79	3,30	189	46		
			гарнир	Картофель отварной	150	3,03	4,74	24,50	153	333		
			напиток	Компот из кураги	200	1,04	0,06	34,16	142	401		
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,64	0,48	15,80	78	2	149,8	
			итого				26,47	26,06	105,87	787		
			Итого за день:				42,05	41,91	174,33	1258		
2	6	Завтрак	хол.блюдо	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75	13		
			гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	9,63	6,10	26,73	198	189		
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,60	1,80	22,36	92	432		

			сладкое	Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	3,10	2,50	18,00	107	3	
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	99,9
			итого			16,31	19,40	79,70	537		
2	6	Обед	хол.блюдо	Винегрет овощной	60	0,73	6,10	4,40	76	51	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со свининой	200/5	1,93	5,06	13,71	109	96	
			2 блюдо	Плов куриный	240	18,72	13,03	43,63	391	331	
			напиток	Сок мультифрукт	200	0,20	0	19,00	80	484	
			хлеб бел.	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	1,93	0,75	12,53	65	1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,64	0,48	15,80	78	2	149,8
			итого			26,15	25,42	109,07	799		
			Итого за день:			42,46	44,82	188,77	1336		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

27.09.24 19:33 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91