Школа

Утвердил: должность Директор

фамилия О.П. Степанова

дата 1 (день) 4 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	200	6	7	41	237	419	15,51
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	5	5	22	149	204	19,21
			хлеб	Батон	30	2,5	0,6	14	72	299,01	2,46
			хол. блюдо	Бутерброд с маслом.сыром	70	9	17	15	248	2,01	45,48
			закуска	Сосиски отварные	80	8	19	1	212	371	17.70
		Завтрак 2	мучн. изд.	Кекс	50	4	0	38	170	363	17,25
			гор.напиток	Чай с молоком	200	3	3	20	114	199	5,35
			итого		830	37,5	51,6	151	1202		105,26
1	1	Обед	закуска	Помидоры свежие	60	1	0	2	12	0,02	24
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	9	6	12	113	67	33,21
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	250	16	17	17	292	364	88,89
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	125	210	7,65
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	2,94
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	75	3	1	17	90	299	1,93
			итого		935	34	25	102	742		158,62
1	1	**Итого за день:**			1765	71,5	76,6	253	1944		263,88
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с молоком сгущеным	225	21	31	26	471	115,02	82,86
			блюд.из яиц	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	284	13,92
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6	7	25	180	275	18,83
			хлеб	Батон	30	2,5	0,6	14	722	299,01	2,12
			хол.блюдо	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	140	2	14,21
		Завтрак 2	напиток	Сок в ассортименте	200	1	0	23	94	277	20
			фрукты	Плоды и ягоды - Бананы	200	3	0	46	200	286	20,98
			итого		935	40,5	51,6	149	1870		172,92

1	2	Обед	закуска	Огурцы свежие с зеленью	60	0	10	1	96	0,03	16,2
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	250	8	8	17	154	79	22,35
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	15	11	2	170	337	92,61
			гарнир	Картофель отварной с маслом	200	3	13	25	235	225	24,98
			напиток	Компот из свежезамороженной ягоды	200	0	0	33	131	216,01	25,34
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	2,93
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	75	3	1	17	90	299	2,26
			итого		985	33	44	118	986		186,67
1	2	**Итого за день:**			1920	73,5	95,6	267	2856		359,59
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная с маслом	220	8	14	41	323	96,01	34,34
			закуска	Котлеты рубленные из птицы	110	18	21	10	300	317	87,38
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	5	5	22	149	204	19,38
			хлеб	Батон	30	2,5	0,6	14	72	299,01	2,23
			хол.блюдо	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	140	2	14,11
		Завтрак 2	закуска	Бутерброд горячий с сыром	70	2	4	15	103	273	33,9
			гор.напиток	Чай с молоком	200	3	3	20	114	199	5,35
			итого		870	40,5	55,6	137	1201		196,69
1	3	Обед	закуска	Маринад овощной	100	1	7	9	103	244	8,16
			1 блюдо	Щи из св.капусты с картофелем,сметаной	250	7	10	13	175	46	33,39
			2 блюдо	Плов с мясом	250	19	24	39	457	300	78,54
			гарнир								
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	39	152	211	11,26
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	2,98
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	75	3	1	17	90	299	2,26
			итого		975	35	43	140	1087		136,59
1	3	**Итого за день:**			1845	75,5	98,6	277	2288		333,28
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет из 2х яиц с морковью	170	11	18	4	230	408	45,22
			закуска	Ветчина	70	6	14	0	130	398	39,9
			гор.напиток	Какао с молоком	200	6	7	25	180	275	17,32
			хлеб	Батон	30	2	0,6	14	72	299,01	2,51
			хол.блюдо	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	147	2	13,38

		Завтрак 2	фрукты	Плоды и ягоды - Груши	150	0	0	16	70	289	32,12
			напиток	Сок в ассортименте	200	1	0	23	94	277	20
			итого		860	28,6	48,4	96,3	923		170,45
1	4	Обед	закуска	Салат из св.овощей	100	1	10	3	108	29,01	6,61
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	250	7	10	17	193	56	37,1
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	150	21	23	1	294	281	78,27
			гарнир	Макароны отварные	200	21	13	46	394	292	15,53
			напиток	Кисель плодовоягодный	200	0	0	34	129	220	7,8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	2,09
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	75	3	1	17	90	299	1,85
			итого		1075	57	58	141	1318		149,25
1	4	**Итого за день:**			1935	85,6	106,4	237,3	2241		319,7
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом	220	7	12	30	258	93,01	35,16
			закуска	Суфле из говядины	150	20	23	1	296	314,01	99,05
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	5	5	22	149	204	19,51
			хлеб	Батон	30	2,5	0,6	14	72	299,01	2,01
			хол.блюдо	Бутерброд с маслом	40	0	8	0	75	2	14,11
		Завтрак 2	булочное	Круассан со сгущенным молоком	60	5	0	31	130	355,04	17,21
			кисломол.	Йогурт питьевой	200	6	5	8	118	373	35,06
			итого		900	45,5	53,6	106	1098		222,11
1	5	Обед	закуска	Огурцы свежие с зеленью	60	0	10	1	96	0,03	16,2
			1 блюдо	Солянка домашняя со сметаной	250	9	18	10	242	377	78,48
			2 блюдо	Жаркое с мясом	250	19	23	27	393	308	89,23
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	0	48	190	38	10,75
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	2,94
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	75	3	1	17	90	299	1,93
			итого		935	36	53	126	1121		199,53
1	5	**Итого за день:**			1835	81,5	106,6	232	2219		421,64
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени отварные с маслом	210	40	18	48	416	388	131,6
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	5	5	22	149	204	19,21

			хлеб	Батон	30	2,5	0,6	14	72	299,01	2,46
			хол.блюдо	Бутерброд с маслом,сыром	70	9	17	16	248	2,01	45,48
		Завтрак 2	фрукты	Плоды и ягоды - Яблоки	150	0	0	18	72	351	19,08
			гор.напиток	Чай с молоком	200	3	3	20	114	199	5,35
			кондитер.	Вафли	50	1	1	32	177	333	17.21
			итого		910	60,5	44,6	170	1248		223,18
2	1	Обед	закуска	Помидоры свежие с зеленью	60	0,5	10	2	101	0,04	19,5
			1 блюдо	Суп из овощей с зеленым горошком	250	6	7	11	138	58	37,23
			2 блюдо	Плов с мясом	250	19	24	39	457	300	78,54
			гарнир								
			напиток	Компот из св.фруктов	200	0	0	37	144	323	14,39
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	2,94
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	75	3	1	17	90	299	1,93
			итого		935	32,5	43	129	1040		154,53
2	1	**Итого за день:**			1845	93	87,6	299	2288		377,71
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный со сгущенным молоком	230	32	44	42	695	114,02	85,38
			блюд.из яиц	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	284	13,91
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	5	5	22	149	204	19,45
			хлеб	Батон	30	2,5	0,6	14	72	299,01	2,7
			хол.блюдо	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	147	2	13,64
		Завтрак 2	фрукты	Плоды и ягоды - Бананы	200	3	0	46	200	286	31,86
			напиток	Сок в ассортименте	200	1	0	23	94	277	20
			итого		940	51,1	63,4	161,3	1420		186,94
2	2	Обед	закуска	Огурцы свежие с зеленью	60	0	7	2	72	0.03	16,2
			1 блюдо	Щи из св.капусты с мясом,сметаной	250	7	10	13	175	46	33,97
			2 блюдо	Колбаски мясные по-домашнему	150	16	14	6	212	174,01	73,35
			гарнир	Гороховое пюре	220	0	4	0	37	292	16,29
			напиток	Компот из кураги	200	1	0	39	152	211	13,64
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	2,96
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	75	3	1	17	90	299	2,25
			итого		1055	31	37	100	848		158,66

2	2	**Итого за день:**			1995	82,1	100,4	261,3	2268		345,6
2	3	Завтрак	закуска	Сосиски отварные	80	8	19	1	212	371	57,7
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	200	6	7	41	237	419	15,51
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	5	28	180	275	18,86
			хлеб	Батон	30	2,5	0,6	14	72	299,01	2,72
			хол.блюдо	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14	147	2	13,53
			кондитер.	Мармелад	40	0	0	31	118	294	20,16
		Завтрак 2	фрукты	Плоды и ягоды - Груши	150	0	0	16	70	289	42,28
			напиток	Сок в ассортименте	200	1	0	23	94	277	20
			итого		940	25,1	40,4	168	1130		190,76
2	3	Обед	закуска	Помидоры свежие с зеленью	60	0,5	10	2	101	0,04	19,5
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	250	13	6	31	252	63,01	29,31
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	150	24	36	6	447	446.01	79.14
			гарнир	Каша гречневая	200	10	10	50	348	230	24,84
			напиток	Компот из свежезамороженной ягоды	200	0	0	31	122	387	28,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	2,96
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	75	3	1	17	90	299	02.мар
			итого		1035	54,5	64	160	1470		46187,91
2	3	**Итого за день:**			1975	79,6	104,4	328	2600		46378,67
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	220	9	15	56	379	91,04	32.67
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	5	28	180	275	19,08
			хлеб	Батон	30	2,5	0,6	14	72	299,01	1,64
			хол.блюдо	Бутерброд с маслом,колбасой	90	10	28	15	348	274.01	84,93
		Завтрак 2	фрукты	Плоды и ягоды - Мандарины	150	1	0	12	54	290	40,66
			напиток	Сок в ассортименте	200	1	0	23	90	277	20
			итого		890	28,5	48,6	148	1123		166,31
2	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	2	10	8	130	26	27
			1 блюдо	Рассольник Россошанский с мясом	250	6	10	21	201	55,02	34,86
			2 блюдо	Рыба ,запеченная под яично-молочным соусом	150	22	14	2	232	337,03	149,82
			гарнир	Картофель тушеный с луком	200	4	17	32	307	369	27,74
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	31	124	210	7,65
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	3,02
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	75	3	1	17	90	299	2,03

нь											
			итого		1075	41	53	134	1194		252,12
2	4	**Итого за день:**			1965	69,5	101,6	282	2317		418,43
2	5	Завтрак	закуска	Тефтели рыбные	100	13	9	16	204	426,06	97,62
			гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом	220	9	15	62	340	97,01	33,6
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	5	5	22	149	204	18,98
			хлеб	Батон	30	2,5	0,6	14	72	2	2,18
			хол.блюдо	Бутерброд с маслом, сыром	70	2	8	15	140	2,01	42,45
		Завтрак 2	фрукты	Плоды и ягоды - Яблоки	150	0	0	18	72	351	18
			напиток	Сок в ассортименте	200	1	0	23	94	277	20
			кондитер.	Шоколад	100	7	35	53	547	331.01	168
			итого		1070	39,5	72,6	223	1071		400,83
2	5	Обед	закуска	Помидоры свежие с зеленью	60	0,5	10	2	101	0,04	19,5
			1 блюдо	Борщ литовский со сметаной	250	7,5	14	11	200	50	52,46
			2 блюдо	Азу по-татарски	220	19	23	36	443	401	97,82
			гарнир								
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	48	190	38	9,60
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	4	1	23	110	310	2,48
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	75	3	1	17	90	299	2,49
			итого		905	35	49	137	1134		184,35
2	5	**Итого за день:**			1975	74,5	121,6	360	2205		585,18
		Среднее значение за период:			1905,5	78,63	99,94	279,66	2322,6		4980,368