

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Согл: должность

фамилия

дата

И.О. директора

Губченко

01.06.2026

должность

фамилия

дата

Директор

Кузнецов А.Д.

01.06.2026

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	250	9,1	11,1	42,6	307	502	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
				Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
				Фрукт или сок	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			итого		650	24,48	47,41	117,91	812,35		
1	1	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	78	711	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,22	3,59	8,24	88,07	110	
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские" с соусом сменанным	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	418	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Булочка творожная	50	6,66	3,23	25,89	159,57	440	
			итого		820	44,824	45,758	116,65	1064,63		
1	1	Итого за день:			1470	69,304	93,168	234,56	1876,98		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	230	20,41	12,19	20,76	268,16	227	
				Огулец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13	
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
				Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			итого		655	29,29	16,45	69,24	542,16		

1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячек"	60	0,78	1,07	4,1	29,27	709	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103	
			2 блюдо	Котлета рыбная "Пада"	90	10,17	4,86	8,8	118,62	234	
			гарнир	Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
				Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	6/н	
			итого		830	34,76	25,3	128,71	911,04		
1	2	Итого за день:			1485	64,05	41,75	197,95	1453,2		
1	3	Завтрак	гор. Блюдо	Омлет натуральный с маслом	200	20,52	34,24	3,89	408,6	200	
				Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,29	14,46	14	
			гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н	
				Коржик молочный	75	5,04	9,43	49,61	303,36	483	
			итого		615	37,93	48,29	123,68	1103,65		
1	3	Обед	закуска	Салат "Стелный"	60	0,9	6,1	4,72	77,91	720	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/10	210	7,08	5,41	16,52	139,7	100/115	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
				Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	6/н	
			итого		895	34,68	39,11	127,92	1009,21		
1	3	Итого за день:			1510	72,61	87,4	251,6	2112,86		
1	4	Завтрак	гор. Блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208	
			гор. блюдо	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	309	
			гор. Напиток	Напиток Каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	6/н	

[illegible]

[illegible]

		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н
		итого		560	32,08	39,43	78,66	812,04	
2	3	закуска	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1,4	4,3	5,2	64	706
		1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	220	5,99	7,2	16,7	99	108
		2 блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301
		напиток	Чай с сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		итого		780	31,36	36,759	113,84	864,09	
2	3	Итого за день:		1340	63,44	76,189	192,5	1676,13	
2	4	гор.блюдо	Творожный пудинг с яблоками	240	18,31	13,92	54,99	422,66	77
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			Булочка домашняя	60	4,56	7,77	35,85	231,1	424
		итого		560	29,81	22,79	137,6	886,66	
2	4	закуска	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,29	14,46	14
		1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,5	3,71	11	100,42	111
		2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208
		гарнир	Гороховое пюре	150	3,7	5,9	24	166	308
		напиток	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	27,79	112,5	420
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
		итого		780	29,46	20,01	116,79	802,58	
2	4	Итого за день:		1340	59,27	42,8	254,39	1689,24	
2	5	гор.блюдо	Плов из свинины	250	23,73	27,05	50,76	518	260
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			закуска	Бутерброд с маслом	60	7,19	13,58	83,97	113,1	805	
				Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,68	2,06	44,14	24	
			итого		610	36,19	46,01	167,29	842,84		
2	5	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	220	1,22	4,34	6,56	91,28	101	
			2 блюдо	Макаронны с сыром и сливочным маслом	230	12,97	14,86	49,65	385,67	231	
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			напиток	Сок	200	0	0	22,4	90	б/н	
			итого		890	18,4	19,9	123,49	774,55		
2	5	Итого за день:			1500	54,59	65,91	290,78	1617,39		
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	250	7,17	1036	39,94	282,6	501	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			напиток	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			итого		610	18,09	1062,9	107,07	646,82		
3	1	Обед	1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,3	10,3	88,89	109	
			2 блюдо	Биточек рыбный	90	11,45	9,17	8,72	163,7	237	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	309	
			напиток	Напиток Каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	б/н	
			итого		825	25,98	22,77	112,5	772,49		
3	1	Итого за день:			1435	44,07	1085,6	219,57	1419,31		
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	

		гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н
		итого		550	30,5	35,75	83,88	791,1	
3	2	Обед	Суп картофельный с фрикадельками	225	5,68	4,39	15,53	127,44	114
		2 блюдо	Творожный пудинг с яблоками	240	18,31	13,92	54,99	422,66	77
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			Булочка с повидлом	100	6,87	14,37	59,69	395,07	425
		итого		805	35,28	33,4	173,1	1145,82	
3	2	Итого за день:		1355	65,78	69,15	256,98	1936,92	
3	3	Завтрак	Жаркое по-домашнему	260	21,41	11,8	23,11	303,67	227
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н
		закуска	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13
		итого		660	27,89	13,66	66,19	525,67	
3	3	Обед	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700
		1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,22	3,59	8,24	88,07	110
		2 блюдо	Гуляш из свинины с соусом	120	10,42	28,36	0,72	299,81	437
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301
		напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
		итого		770	28,65	44,95	103,07	962,51	
3	3	Итого за день:		1430	56,54	58,61	169,26	1488,18	

3	4	Завтрак	гор. Блюдо	Омлет натуральный с маслом	200	20,52	34,24	3,89	408,6	200	
				Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,29	14,46	14	
			гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н	
				Коржик молочный	75	5,04	9,43	49,61	303,36	483	
			итого		615	37,93	48,29	123,68	1103,65		
3	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	52	701	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103	
			2 блюдо	Зразы "Берх-Исетские" с соусом сменанным	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600	
			гарнир	Капуста тушеная свежая	150	2,85	9,3	7,95	201	303	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	412	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого		790	37,94	34,82	78,93	886,53		
3	4	Итого за день:			1405	75,87	83,11	202,61	1990,18		
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	230	12,97	14,86	49,65	385,67	231	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			сладкое	Булочка ванильная	100	8,01	8,35	57,11	335,2	422	
			итого		570	26,58	25,01	138,74	894,47		
3	5	Обед	закуска	Салат из разных овощей	60	0,894	9,108	4,722	78	711	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	220	1,22	4,34	6,56	91,28	101	
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	90	9,18	10,53	7,38	161,1	221	
			гарнир	Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	417	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	2,8	2,4	15	92	6/н	
			итого		905	25,484	34,428	120,26	896,88		

3	5	Итого за день:	1475	52,064	59,438	259	1791,35
---	---	----------------	------	--------	--------	-----	---------