

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

14

9

2026

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ячневая с маслом	205	7,33	7,65	35,72	241,05		
			закуска	Слива свежая	100	0,8	0,3	9,9	45,5		
			гор.напиток	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			фрукты								
				Сыр порционный	20	4,87	6,2		75,28		
				итого	575	16,88	14,56	85,43	540,28		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,36	2,02	16,82	94,9		
			2 блюдо	Котлета Классная с соусом томатным	90	9,29	25,04	9,71	301,37		
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09		
			напиток	Напиток из сливы зам.п.с.,	200	0,12	0,05	16,41	66,53		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			хлеб черн.								
			булочное	Булочка Загадка	50	4,77	2,02	32,87	168,74		
				итого	740	24,92	34,34	122,53	898,83		0
1	1	Итого за день:			1315	41,8	48,9	207,96	1439,11		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	75	7,86	11,64	1,42	141,91		
			закуска	Десерт фруктовый (апельсин)	70	0,63	0,14	5,67	26,46		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			фрукты								
			гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29		
				Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	15	1,65	3		33,6		
1	2	Обед		итого	540	18,07	19,31	72,84	543,76		0
			закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	1,55	4,26	8,45	78,35		
			2 блюдо	Плов из свинины (свин.лопатка)	190	12,5	28,46	39,99	466,16		
			гарнир								
			напиток	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			хлеб черн.								
			булочное	Булочка Осенняя	60	4,75	6,32	34,73	214,8		
				итого	700	22,68	39,45	122,98	937,76		0
1	2	Итого за день:			1240	40,75	58,76	195,82	1481,52		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная с маслом	205	8,57	8,64	41,82	279,32		
			кисломол.	Йогурт 2,5% 100гр.в асс.	100	2,8	2,5	10	73,7		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6		
			фрукты								
				Сыр порционный	15	3,69	4,69		56,97		
				итого	545	16,96	16,03	79,09	534,77		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,83	4,41	15,87	122,49		
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом томатным	95	7,21	18,21	10,28	233,84		
			гарнир	Картофель запеченный	150	3,09	6,86	25,18	174,82		
			напиток	Напиток Витошка витаминизированный	200			9,7	38,8		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		
			хлеб черн.								
			булочное	Булочка с маком	30	2,58	1,12	17,83	91,72		
				итого	710	20,37	30,88	96,08	743,71		0
1	3	Итого за день:			1255	37,33	46,91	175,17	1278,48		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе	225	6,67	18,87	8,09	228,88		
			булочное	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86		
			гор.напиток	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			фрукты								
				итого	510	12,19	25,02	62,31	523,19		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1,66	3,53	9,29	75,57		
			2 блюдо	Гуляш Детский	100	11,06	28,96	3,1	317,26		
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	4,15	32,18	184,07		
			напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			хлеб черн.								
				итого	700	21,02	37,04	84,14	760,28		0
1	4	Итого за день:			1210	33,21	62,06	146,45	1283,47		0

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	205	6	7,51	39,54	249,75		
				Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	20	2,2	4		44,8		
			гор.напиток	Чай фруктовый	200	0,2	0,04	19,01	77,2		
			хлеб	Батон в ассортименте	40	3	1,16	20,56	104,68		
			фрукты								
			булочное	Сдоба оригинальная	50	2,75	2,25	29	147,25		
				итого	515	14,15	14,96	108,11	623,68		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,55	4,11	10,25	84,23		
			2 блюдо	Зразы рубленные из говядины с соусом томатным	90	8,05	20,91	11,43	266,13		
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09		
			напиток	Напиток из яблок п.с.	200	0,01	0,01	15,3	61,39		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		
			хлеб черн.								
			булочное	Плюшка Московская	30	2,55	1,91	18,77	102,47		
				итого	715	20,16	32,11	100,01	769,79		0
1	5	Итого за день:			1230	34,31	47,07	208,12	1393,47		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	205	8,35	9,82	34,12	258,26		
			закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	10,17	45,36		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб	Батон в ассортименте	30	2,25	0,87	15,42	78,51		
			фрукты								
				Сыр порционный	20	4,87	6,2		75,28		
				итого	545	15,83	17,25	74,68	523,59		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	2,17	4,21	13,02	98,65		
			2 блюдо	Изделие кулинарное мясное Крокетбол с соусом томатным	90	8,6	25,08	1,85	267,52		
			гарнир	Картофель запеченный	150	3,09	6,86	25,18	174,82		
			напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
			хлеб черн.								
			булочное	Булочка Загадка	30	2,87	1,21	19,72	101,25		
				итого	710	19,77	37,68	94,42	802,18		0
2	1	Итого за день:			1255	35,6	54,93	169,1	1325,77		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Спагетти мясное с соусом	90	8,35	12,06	3,71	156,8		
			гор.блюдо	макароны отварные (макар.спагетти)	180	6,72	7,09	43,08	263,01		
			гор.напиток	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			фрукты								
				итого	520	19,01	19,6	84,34	589,82		0
2	2	Обед	закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	7,91	35,28		
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,83	4,41	15,87	122,49		
			2 блюдо	Плов из свинины (свин.лопатка)	190	12,5	28,46	39,99	466,16		
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		
			хлеб черн.								
				итого	705	21,03	33,51	100,88	795,59		0
2	2	Итого за день:			1225	40,04	53,11	185,22	1385,41		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"с маслом	205	6,27	7,84	33,76	230,68		
				Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	20	2,2	4		44,8		
			гор.напиток	Напиток из лимона п.с.	200	0,14	0,02	15,45	62,52		
			хлеб	Батон в ассортименте	50	3,75	1,45	25,7	130,85		
			фрукты								
			булочное	Печенье Овсяное	40	2,2	5,6	25,6	161,6		
				итого	515	14,56	18,91	100,51	630,45		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,55	4,11	10,25	84,23		
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом томатным	95	7,21	18,21	10,28	233,84		
			гарнир	Гороховое пюре	150	16,83	4,79	35,18	251,15		
			напиток	Напиток из яблок п.с.	200	0,01	0,01	15,3	61,39		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			хлеб черн.								
			булочное	Булочка Домашняя	50	3,95	6,56	31,06	199,08		
				итого	745	33,35	34,08	126,67	946,89		0
2	3	Итого за день:			1260	47,91	52,99	227,18	1577,34		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе	225	6,67	18,87	8,09	228,88		
			булочное	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86		
			гор.напиток	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			фрукты								

			итого			510	12,19	25,02	62,31	523,19	0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1,66	3,53	9,29	75,57		
			2 блюдо	Гуляш Детский	100	11,06	28,96	3,1	317,26		
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	4,15	32,18	184,07		
			напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			хлеб черн.								
			итого		700	21,02	37,04	84,14	760,28		0
2	4	Итого за день:			1210	33,21	62,06	146,45	1283,47		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная с маслом	205	8,57	8,64	41,82	279,32		
			закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	7,91	35,28		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
			фрукты								
			булочное	Печенье сдобное Завитушки сливочные 28,5	28,5	1,71	7,26	17,1	140,58		
				Сыр порционный	15	3,69	4,69		56,97		
			итого		558,5	17,29	21,19	101,48	672,09		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп лапша домашняя	200	2,43	4,63	12,02	99,47		
			2 блюдо	Котлета Новая с овощным сое	90	9,96	17,98	8,81	236,88		
			гарнир	Картофель запеченный	150	3,09	6,86	25,18	174,82		
			напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			хлеб черн.								
			булочное	Булочка с маком	30	2,58	1,12	17,83	91,72		
			итого		720	21,86	30,99	103,41	786,27		0
2	5	Итого за день:			1278,5	39,15	52,18	204,89	1458,36		0
			Среднее значение за период:			1247,85	38,331	53,897	186,64	1390,64	#ДЕЛ/0!