

Школа

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

12

10

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 геркулесовая вязкая с маслом	205	8,35	9,82	34,12	258,26		
			закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб	Батон в ассортименте	40	3	1,16	20,56	104,68		
			фрукты								
				Сыр порционный	20	4,87	6,2		75,28		
				итого	545	16,54	17,5	77,49	539,92		0
1	1	Обед	закуска	Огурец солёный	60	0,53	0,07	1,13	7,27		
			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	301,27		
			гарнир	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,9		
			напиток	Напиток из апельсинов п.с.	200	0,2	0,04	16,75	68,2		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		
			хлеб черн.								
				итого	735	18,76	32,96	98,75	766,58		0
1	1	Итого за день:			1280	35,3	50,46	176,24	1306,5		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Спагетти мясное с соусом	90	8,35	12,06	3,71	156,8		
			гор.блюдо	Макароны отварные	180	6,72	7,09	43,08	263,01		
			гор.напиток	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25		
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		
			фрукты								
				итого	505	17,81	19,44	79,22	563,1		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,83	4,41	15,87	122,49		
			2 блюдо	Гуляш Детский	100	11,06	28,96	3,1	317,26		
			гарнир	Каша кукурузная вязкая	150	3,44	5,74	29,47	183,32		
			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 Загадка	30	2,87	1,21	19,72	101,25		
				итого	730	26	40,72	107,73	907,7		0
1	2	Итого за день:			1235	43,81	60,16	186,95	1470,8		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом	205	8,57	7,64	42,52	273,12		
			кисломол.	Йогурт 2,5% 100гр.в асс.	100	2,8	2,5	10	73,7		
			гор.напиток	Чай с сахаром п/с	200			6,99	27,94		
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		
			фрукты								
				Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	15	1,65	3		33,6		
				итого	565	16,44	13,5	81,65	513,84		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем и соусом	205	1,8	7,41	11,21	118,73		
			2 блюдо	Митболы Смак с овощным соте	90	10,69	16,94	8,95	231,06		
			гарнир	Гороховое пюре	150	16,83	4,79	35,18	251,15		
			напиток	Напиток из ягод (смесь зам) п.с.	200	0,21	0,05	17,77	72,39		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		
			хлеб черн.								
			булочное	Булочка с повидлом	50	4,27	2,87	33,25	175,91		
				итого	730	36,46	32,34	123,58	931,28		0
1	3	Итого за день:			1295	52,9	45,84	205,23	1445,12		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая с соусом томатным	100	6,85	18,61	10,36	236,34		
			гор.блюдо	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,71	5,54	38,64	231,26		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			фрукты								
			булочное	Пряники в асс. 30 г.	30	1,5	1,65	22,5	110,85		
				итого	530	18,86	26,2	111,07	761,83		0
1	4	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	85	1,32	4,28	7,99	75,76		
			1 блюдо	Суп лапша домашняя	200	2,43	4,63	12,02	99,47		
			2 блюдо	Плов из свинины (свин.лопатка)	190	12,5	28,46	39,99	466,16		
			гарнир								
			напиток	Напиток Витошка витаминизированный	200			9,7	38,8		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		
			хлеб черн.								
			булочное	Булочка Домашняя	30	2,36	3,87	18,52	118,35		
				итого	750	22,03	41,6	110,36	904,02		0
1	4	Итого за день:			1280	40,89	67,8	221,43	1665,85		0

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	10,72	8,74	49,35	318,93		
			закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	46,62		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб	Батон в ассортименте	35	2,63	1,02	17,99	91,6		
			фрукты								
				Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	20	2,2	4		44,8		
				итого	560	15,97	14,18	92,6	568,13		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4,11	7,35	72,47		
			2 блюдо	Биточки рубленые из цыплят с соусом томатным	90	8,99	9,13	10,31	159,35		
			гарнир	Каша гречневая с овощами	150	6,81	16,43	31,73	302,03		
			напиток	Напиток из сливы зам.п.с.,	200	0,12	0,05	16,41	66,53		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
			хлеб черн.								
			булочное	Пирожок с картофелем	50	3,35	1,89	22,39	119,97		
				итого	730	23,83	31,93	107,87	814,11		0
1	5	Итого за день:			1290	39,8	46,11	200,47	1382,24		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	205	6	7,51	39,54	249,75		
			закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
			фрукты								
				Сыр порционный	20	4,87	6,2		75,28		
				итого	545	14,23	14,35	82,03	520,49		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,36	2,02	16,82	94,9		
			2 блюдо	Митболы Смак с соусом томатным	90	10,54	16,93	8,8	229,77		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91		
			напиток	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			хлеб черн.								
			булочное	Пирожок (мини) с яблоками	50	1,75	1,65	19	97,85		
				итого	720	25,74	26,75	114,05	800		0
2	1	Итого за день:			1265	39,97	41,1	196,08	1320,49		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рубленая с соусом томатным	100	6,85	18,61	10,36	236,34		
			гор.блюдо	Рис припущенный	150	3,75	4,16	39,29	209,6		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб	Батон в ассортименте	35	2,63	1,02	17,99	91,6		
			фрукты								
			булочное	Пряники мятные 30гр.	30	1,5	1,65	19,2	97,65		
				итого	515	14,73	25,44	101,81	701,37		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем и соусом	205	1,8	7,41	11,21	118,73		
			2 блюдо	Спагетти (макароны)отварные с соусом Болоньезе	225	11,43	23,68	38,59	413,19		
			гарнир								
			напиток	Напиток из апельсинов п.с.	200	0,2	0,04	16,75	68,2		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		
			хлеб черн.								
			булочное	Трубочка слоёная (повидло)	35	1,64	5,74	14,41	115,86		
				итого	710	18,49	37,23	103,1	821,46		0
2	2	Итого за день:			1225	33,22	62,67	204,91	1522,83		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом	205	8,57	7,64	42,52	273,12		
			гор.блюдо	Блинчики с пылу с жару с молоком сгущ.	65	3,86	1,46	28,25	141,6		
			гор.напиток	Чай с сахаром п/с	200			6,99	27,94		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			фрукты								
				Мясо прессованное порционное (изд.кул.мясное)	15	1,65	3		33,6		
				итого	515	16,36	12,34	92,52	546,58		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,83	4,41	15,87	122,49		
			2 блюдо	Тефтели с соусом (фарш мясной,хлеб)	90	6,92	18,5	9,89	233,77		
			гарнир	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,04		
			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 Ароматная	30	2,74	3,11	19,94	118,71		
				итого	720	21,39	27,04	110,54	777,39		0
2	3	Итого за день:			1235	37,75	39,38	203,06	1323,97		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Спагетти мясное с соусом	90	8,35	12,06	3,71	156,8		
			гор.блюдо	Макароны отварные	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	4	Обед	закуска	Огурец солёный	60	0,53	0,07	1,13	7,27		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4,11	7,35	72,47		
			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	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
			хлеб черн.								
			итого		700	18,35	33,04	88,04	729,28		0
2	4	Итого за день:			1220	37,36	52,64	172,38	1319,1		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ячневая с маслом	205	7,33	7,65	35,72	241,05		
			закуска	Десерт фруктовый (яблоко)	75	0,3	0,3	7,35	33,3		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			14,97	66,18		
			хлеб								
			фрукты								
			булочное	Печенье Курабье 16 гр.	16	1,1	5,12	8,96	86,34		
				Бутерброд с сыром (батон)	45	6,75	6,92	12,85	140,67		
			итого		541	15,48	19,99	79,85	567,54		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 соте	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 Загадка	30	2,87	1,21	19,72	101,25		
			итого		720	22,15	31,08	105,3	795,8		0
2	5	Итого за день:			1261	37,63	51,07	185,15	1363,34		0
		Среднее значение за период:			1258,6	39,863	51,723	195,19	1412,02		#ДЕЛ/0!